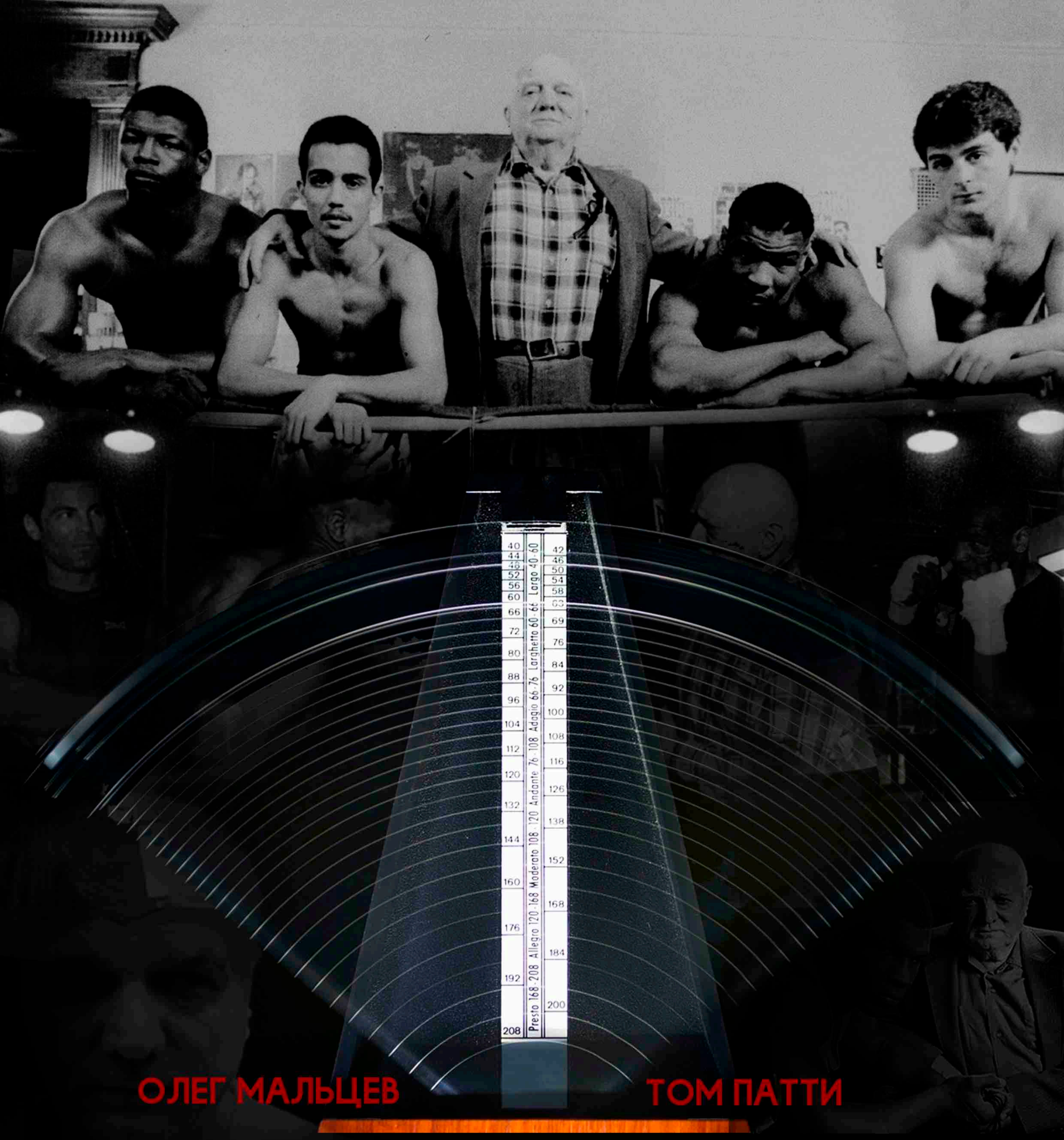


ОЛЕГ МАЛЬЦЕВ

ТОМ ПАТТИ

БЕСКОМПРОМИССНЫЙ МАЯТНИК

КНИГА О СТИЛЕ КАСА Д'АМАТО

Олег Мальцев и Том Патти

БЕСКОМПРОМИССНЫЙ МАЯТНИК.

КНИГА О СТИЛЕ КАСА Д'АМАТО

Днепр
«Середняк Т.К.»
2017

Олег Мальцев и Том Патти

«Бескомпромиссный Маятник. Книга о стиле Каса Д'амато»— Днепр:
Середняк Т. К., 2017, — 130 с.

ISBN 978-617-7599-09-7

ГЛАВА 1

ВВЕДЕНИЕ

“СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ФЕНОМЕНА”

Перед Вами книга о великом Человеке, о непревзойдённом Тренере по боксу, на своём веку воспитавшем трёх чемпионов мира в тяжёлом весе, и подвиг этот на сегодняшний день не способен повторить никто… я говорю о Человеке, чей Триумф абсолютен и вовсе не требует излишних комментариев и стороннего согласия.

КАС Д'АМАТО

Речь пойдёт о нём.
Данная книга посвящена непосредственно системе Каса Д'Амато и его уникальному стилю.

«БЕСКОМПРОМИССНЫЙ МАЯТНИК» - это не просто плод моего длительного научного исследования феномена Каса Д'Амато. Будучи учёным, имея научную степень доктора философии, я провёл немалую работу, более 20 лет всесторонне изучая систему Д'Амато – и, безусловно, я добился в исследовании бескомпромиссных результатов. Но именно эта книга - венец конкретной совместной работы, проделанной в Нью-Йорке вместе с воспитанником самого легендарного Каса - **Томом Патти**.

Система Каса Д'Амато достаточно непростая. И хотя структурно «Бескомпромиссный маятник» состоит из 11 глав, всё же, я полагаю, даже одной хорошо написанной книги, снабжённой полноценными, качественными иллюстрациями, недостаточно, чтобы досконально понять предмет исследования.

До меня феномен Каса Д' Амато изучал, пожалуй, не один человек, возможно, даже не один десяток. С некоторыми исследователями такого рода я знаком лично - в обязательном порядке считаю должным представить читателю двух моих коллег: это господин Ларри Слоуман и доктор Скотт Вайсс; этих людей я знаю лично. Перу Л.Слоумана принадлежит книга о великом Тренере под названием «Iron Ambition» («Стальная воля»); доктор Скотт Вайсс 9 лет посвятил написанию другой книги о Касе Д'Амато – «Confusing the Enemy» («Врага – сбивай с толку»). Каждая из этих книг заслуживает отдельного внимания. И история самого Каса Д'Амато, и характеристика его личности, равно как и описание методов его работы - и Л. Слоуман, и Ск.Вайсс уделили этим аспектам разностороннее, пристальное внимание.

Повторюсь: коллег-учёных, написавших две замечательные книги о Касе Д'Амато, я знаю лично, и результаты их исследований также знаю наизусть. В чём же разница между нашими изысканиями? Зачем проводить ещё одно? Дело в том, что предмет исследования у нас разный. Пожалуй, я взял на себя самую сложную часть работы. Мой выбор, впрочем, не означает, что господин Скотт «поработал мало или плохо». Вы только представьте – девять (9!) лет жизни он посвятил написанию книги – встретился со всеми людьми, знавшими Каса Д'Амато лицом к лицу, не

понаслышке. Равно, я не заявляю, что Ларри Слоуман «поработал недостаточно» – как и я, г-н Слоуман кроме как с первоисточниками (например, Майк Тайсон) вообще дел не имеет. Но суть отличий в том, что их книги посвящены личности - самому Касу Д'Амато. Я же взял на себя смелость собрать его систему и описать её.

Сколько же времени потребовалось, чтобы создать полноценную книгу о системе Д'Амато, собранную в единый механизм? Книгу о едином организме, книгу, отображающую уникальность методики Каса Д'Амато? Целостно показать все её машины, особенности стиля и упражнения, доктрину и философию, психологию стиля и систему создания условий? Мне достаточно было одного месяца. «Как так?» - воскликнет недоверчивый читатель, - «Если вникнуть, то другие люди столько времени работали - так долго, почти декаду посвятили книге, а вы написали «Бескомпромиссный Маятник» всего-то за месяц». Причины тому известны. Дело в том, что мои коллеги писали свои труды с нуля – с абсолютно чистого листа. Я же феноменом Каса Д'Амато занимаюсь более двадцати лет, поэтому для меня неизвестных плоскостей в этом аспекте - очень мало. Меня как учёного всегда интересовала методика – бесспорно, не менее интересовала и сама личность – без преувеличений, легендарная личность Каса, его биография, история создания стиля, рождение и становление системы… безусловно, немало времени в исследованиях я посвятил поиску ответов на все эти вопросы; но больше всего в Касе Д'Амато лично меня занимала сама методика подготовки людей.

Именно так. Я ставлю особую задачу: описать методику работы с людьми, которую использовал непосредственно сам Кас Д'Амато – а ведь методика эта давала исключительно триумфальные результаты. Более того, я хочу предоставить такое описание, чтобы читатель смог им воспользоваться. До меня подобного не сделал никто – нет таких прецедентов. **Ни один человек в мире, до момента релиза книги «Бескомпромиссный маятник», не смог целостно описать методику Каса Д'Амато.**

Несколько слов об особенностях создания книги – напомню, ей предшествует богатая практика исследования методов Каса Д'Амато - более двадцати лет. Я привлек самых лучших экспертов в этой области, для того чтобы вам, дорогие читатели, иллюстрировать доказательствами истинность излагаемых мыслей и заключений. Мой соавтор – Том Патти – ученик, последователь Каса Д'Амато. Это не просто «коллега по цеху», некий знакомец или человек из окружения феноменального Каса. Можно сказать, Кас Д'Амато, находясь уже в больнице, умирал у Тома на руках.

Том Патти длительное время, начиная с 17-летнего возраста, тренировался у Каса Д'Амато ЛИЧНО, жил с ним вместе в особняке в Кэтскилл, и точно знает систему не из книг и не с чужих слов. Том Патти – представитель Школы Каса Д'Амато, первоисточник, методист и точный рассказчик. К слову, отмечу некоторые факты касательно нашей плодотворной встречи с Томом: в Нью-Йорке над книгой мы работали втроём - доктор Скотт Вайсс, автор мощной экспертной книги о личности и методах Каса Д'Амато, также присутствовал и активно участвовал и в дискуссиях, и в обсуждениях. И недаром – С.Вайсс в период проведения собственного исследования, переговорил и взял интервью у всех, кто знал Каса Д'Амато, у всех, кто мог предоставить актуальную информацию, не разбавленную домыслами и догадками. Как читатель может рассудить, экспертный состав «Бескомпромиссного маятника» - компетентный и исключительно профессиональный. Добавлю также, что

я единственно не встречался с Майком Тайсоном лично, зато я беседовал с Ларри Слоуманом, написавшем книгу о феномене Каса («Iron Ambition») в соавторстве с Майком.
Считаю полезным заметить, что мои знания в области психологии, философии, методик двадцатого и двадцать первого веков, а также знания методик Средних веков и Ренессанса, вероятнее всего помогут мне создать объективную и крайне полезную книгу – такую, чтобы и вы смогли ею воспользоваться. Другими словами, я ставил задачу написания практической книги. Вникнув в объяснения методики и стиля Каса Д'Амато, внимательно изучив данный труд, все его иллюстрации, читатели смогут свести для себя все данные в единую систему. И что будет дальше? Безусловно, систему можно будет применять в жизни – и вот тогда вы на собственной практике поймёте: пользоваться системой Каса Д'Амато, с одной стороны, сложно, а с другой стороны – крайне просто.

Кас Д'Амато для меня всегда являлся особенным, авторитетным человеком в области подготовки людей. Я понимаю, что некоторые люди откровенно не любят Д'Амато, иные относятся с осторожностью к его мистицизму, философии, методам работы с людьми – конечно же, существуют аспекты, которые вряд ли всем придутся по нраву. Безусловно, про Каса Д'Амато витает немалое количество выдумок и преувеличений. Почему так? Дело в том, что контент, который неискушённый интересующийся наблюдает в интернете, например, на ютубе - это медиа-продакшн, реализующий продукты по конкретным задачам. Кого вы видите и слушаете? Чаще всего, это некие люди, бизнес которых – производство сенсаций; эти «продавцы сенсаций» - выпускающие видео, различные программы - просто хотят заработать на новостях, привлечь вас, как аудиторию, и всячески развлечь, дабы подольше удержать внимание. Приведу образный пример. Представьте себе сцену из кинофильма, в которой на ваших глазах Майк Тайсон, натянув капюшон в дождь, в четыре часа утра, бедный и несчастный, бежит по улицам Лос-Анджелеса или Нью- Йорка – и так - каждый день… «бедняга очень много работает на тренировках», - уверенно комментирует диктор опечаленно-хриплым голосом... Возможно, все действительно органично смотрится в рамках какой-то одиночной киноленты, но на самом деле, когда работаешь с экспертами и задаёшь вопросы про пробежки на рассвете дня – они в ответ в один голос говорят, что такое изложение в корне не соответствует действительности. «Бег не сделает тебя бойцом» - так говорил Кас, подразумевая, что на ринге надо бить и побеждать, а не бегать перед противником.

Первая глава является введением, дорогой, ведущей к эталону, которого всегда хотел добиться Кас Д'Амато. Именно потому введение и называется **«СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ФЕНОМЕНА».**

Кас Д'Амато не стал феноменальным, просто в силу факта рождения. Кас Д'Амато говорил, что человек не рождается лучшим, но он очень много работает, для того чтобы действительно стать лучше.

Когда мы произносим «Феномен Каса Д'Амато» - что же, логично заметить,

что он как-то пришел к этому состоянию, он СТАЛ легендой. Про самого Д'Амато, как и про любого иного великого человека, ходит множество мифов, домыслов, продуктов чёрного пиара, суть которых – полоскать всё то, что обывателю в этой системе не нравится – такие мифы и предубеждения непосредственно описаны в книге доктора Вайсса «Confusing the Enemy». Впрочем, всему свое время: безусловно, я познакомлю вас с фрагментами наших бесед, процитирую, что рассказали Скотт Вайсс и Том Патти; на официальном канале ютуб вы тому обнаружите и видео-подтверждения – именно так каждый из вас сможет убедиться в том, что здесь обману – места нет. Тому, кто уже сейчас страстно желает проверить мои слова, рекомендую поступить так: вам достаточно взять книгу Доктора С.Вайсса «Confusing the Enemy» на английском языке (потому как на данный момент на русском языке её просто нет, но в ближайшее время выйдет издание в переводе) и просто ее прочесть.

А теперь – по порядку о составных частях феномена легендарного Каса. На что надлежит обратить внимание, чтобы их верно сформулировать?

Во-первых, сам Кас Д'Амато жил определенным способом, и он вряд ли бы понравился среднестатистическому человеку. Выдающийся тренер был аскетом. Он всецело жил аскетическим, рыцарским образом жизни и тем самым подавал пример ученикам. Более того, Кас очень часто использовал методы, которые в наше время, честно говоря, вряд ли бы кому-то понравились. Кас Д'Амато мог, к примеру, изолировать человека от общества на полгода, а то и на восемь месяцев, дабы уберечь от общения с родственниками или близкими. Например, он мог не сказать своему ученику, что у того родился ребенок. Всё, что хоть как-то отвлекало, всё, что мешало сосредоточиться на выполнении исключительно сложной задачи подготовки чемпиона в конкретный момент времени - максимально исключалось из жизни подопечного. А к другим людям Кас относился равнодушно. Представьте такую картину: Кас подходит к ученику на тренировке, говорит отрывисто три-четыре слова, советует что-то и мимо проходит. И всё – никакой аскеты.

Абсолютная диктатура Каса Д'амато при абсолютной демократии, царившей в зале, давала те результаты, которыми мы восхищаемся и сегодня – потому как именно восторг и восхищение вызывают триумф, чемпионство, достижения Каса Д'амато в области бокса и психологии подготовки бойца. Именно с точки зрения финального результата, в каком-то смысле Кас считал, что не смог сделать для Флойда Паттерсона всего того, чего можно было бы добиться. Паттерсон психологически был очень сложным боксером.

Следующий компонент феномена: доктрина «парных клавиш» Каса Д'амато – именно такое название существует в академической науке. Как разобраться, что такое «парные клавиши»? Достаточно увидеть «две кнопки». Одна кнопка - зеленого цвета, а вторая - красная. Это моё объяснение вам, дорогие читатели, чтобы стало понятно, о чём идет речь. Итак, Касу удавалось каким-то образом находить эти две кнопки у каждого человека. Повторюсь: он находил эти две кнопки и офизичивал их - делал их доступными для самого человека, а затем учил бойца переключать их двумя пальцами. Что это за две кнопки такие? Зеленая кнопка – это добрый, хороший, отзывчивый - обыкновенный человек. А вторая кнопка – это убийца, маньяк… Кас называл эту кнопку «боевая машина». Том Патти рассказывал, что термин этот впервые появился в автобиографии чемпиона-теннисиста, который выиграл немало

соревнований, неоднократно побеждал, например, на Уимблдонском турнире. Кас Д'Амато много читал, в том числе знал автобиографию этого теннисиста, который описывал пик своей карьеры так: «…в определённый момент времени ты полностью перестаёшь чувствовать себя человеком, понимая, что теперь ты - боевая машина, которая направлена на результат и только». Что важно: Кас Д'амато создал механизмы переключения этих двух кнопок. Человек, который коснулся канатов ринга, должен обязательно переключить кнопку. Отправляясь на бой, боксёр должен был включать красную кнопку, а когда он сходил с ринга, - включать уже зелёную.

Описывая такое явление, как «боевая машина», поясним, что она состоит из нескольких частей. Эти компоненты, как слагаемые в математическом уравнении, в сумме и дают «боевую машину». И первое слагаемое в таком уравнение – «психология». Другими словами, человек настолько должен был знать психологию, чтобы быть способным управлять своей психикой в любой ситуации. А чтобы научить секретным для большинства премудростям работы с собственной психикой, использовался особый метод – метод прямой беседы. Этот подход подразумевает беседу с наставником, потому как ученик нуждается в объяснениях того, что с ним происходит в той или иной момент времени. Например, Кас объяснял, что с боксёром психологически случается на ринге, какие эмоциональные перемены его настигают и почему; он учил, как управлять собственными эмоциями и образами. Метод прямой беседы - один из важнейших методов обучения, которым Кас Д'амато пользовался непрестанно.

Помимо «Психологии», вторым слагаемым «боевой машины» выступает «философия» – то, что формирует убеждения человека. Философию отличают очень важные функции, которые будут рассматриваться в отдельной главе. В частности, уже сейчас поясню, что философия при реализации задачи – переходник к использованию навыка. Никто не будет спорить, что в любом деле необходимы навыки, то есть человек должен быть способен нечто сделать, совершить действие или поступок, причём вовремя и эффективно. И «навык» как явление – это третье слагаемое в системе «боевой машины».

Теперь заново перепишем уравнение.

БОЕВАЯ МАШИНА =

ПСИХОЛОГИЯ + ФИЛОСОФИЯ + НАВЫКИ

Что же происходило на самом деле, когда включалась красная кнопка? Психология, философия и навыки соединялись в единую систему, именно вследствие срабатывания этих дисциплин и возникала «боевая машина». У С.Вайсса в книге описывается сюжет, в котором один из бойцов Каса Д'Амато упал на табурет в углу ринга и сказал: «Выбросьте белое полотенце, тренер, я больше не могу продолжать бой». Кас ему ответил так: «У меня на скамейке, в углу ринга никто не сдается.

Или упади от нокаута, или выиграй бой прямо сейчас». Кас неоднократно говорил, что самое страшное в жизни - это видеть, что человек сдался сам себе, сдался своим родственникам, друзьям. Да, это самое страшное в жизни, что только можно наблюдать. Что же стало с его бойцом после слов Наставника? Он встал и выиграл бой. Когда поднимали его руку, он уже физически не стоял на ногах и Кас Д'амато держал его за пояс боксерских шортов, чтобы тот не упал. И даже тогда, удерживая своего бойца-победителя, Кас Д'амато повторил: «У меня на скамейке, в углу ринга никто не сдается. Или упади от нокаута, или выиграй бой. Нет ничего хуже, чем сдаться на скамейке, в углу ринга, этому нет оправдания. Такой человек заслуживает лишь всеобщего призрения. А потому либо вообще не выходи на ринг, либо не вздумай сдаться, сидя в углу ринга». Вот какой подход был у Каса Д'амато! По сути, все начиналось с двух кнопок («парных клавиш»), а именно с умения управлять этими двумя кнопками. Приведём ещё один пример. Человека, образно, можно сравнить с пистолетом: у оружия есть положение на предохранителе – у человека это сродни включенной зеленой кнопке. В момент включения красной кнопки, мы снимаем себя с предохранителя, словно отпускаем тормоза. Когда мы «взводим себя», подобно взводу пистолета, – это следующая часть перехода в состояние красной кнопки. Когда нажимаем на спуск – спускаем курок - это третий этап, сама реализация.

Психология, как компонент боевой машины, подобна предохранителю на пистолете. Философия подобна взводу затворной рамы. Навыки подобны спуску. Когда вы взвели затворную раму, включилась красная кнопка, а когда бой закончен, пистолет ставится на предохранитель, то есть включается зеленая кнопка. Так выстраивается первый эталон. Как именно это проделывать, мы и будем рассматривать далее.

Безусловно, важно отметить, что Кас Д'амато делил задачу выстраивания эталонного Чемпиона на два этапа, где 75 % решения задачи составляла психологическая часть. Вы должны понимать, что такая дословная формулировка требует поправки в связи с огрехами английского перевода, поскольку под психологией Кас понимает одновременно и психологию, и философию. Американцы, как выяснилось, редко задаются вопросами отличия психологии и философии. В частности, в Нью-Йорке, при работе над книгой, нам пришлось остановиться на двадцать минут и разобраться, что такое «философия» как явление и чем он отлично от «психологии». Потому уточним: когда мы в пропорции говорим 75 % – здесь подразумевается и психология, и философия единовременно, а 25 % отведено навыкам.

75% ПСИХОЛОГИЯ И ФИЛОСОФИЯ

25% НАВЫКИ

Когда мы говорим «система Каса Д’Амато», она начинается именно с такой описанной модели. Это первая модель, которую необходимо запомнить. В ходе книги мы будем учиться пользоваться данной моделью.

МОДЕЛЬ:

БОЕВАЯ МАШИНА = ПСИХОЛОГИЯ + ФИЛОСОФИЯ +НАВЫКИ.

Итак, рассмотрим пристально составные части феномена Каса Д’Амато и перечислим их.

Я бы разложил феномен на несколько частей. **Первая часть – это происхождение Кас Д’Амато**, та среда, где он вырос - его семья, его родовые корни; такие значимые события, как смерть старшего брата, другие многочисленные смерти на его глазах; конечно же, знаменитый поединок на ножах, на который оппонент Каса просто побоялся приходить; история о потере зрения на один глаз в уличной потасовке. Если вы хотите знать подробности и детали о происхождении Каса Д’Амато, для этого необходимо прочитать книгу доктора Скотта Вайсса, в ней подробно описаны эти многочисленные ситуации. Но, к слову, Том Патти говорит, что он слышал историю о потере зрения на один глаз в 20-ти или 30-ти разновидностях, причём все – от самого Каса Д’амато. Каждый раз это была новая история… Зачем же давать ученику 20 вариантов одной истории? Пожалуй, дело в том, что настоящую причину Кас не захотел сообщить. Главное другое: когда мы говорим о потере зрения, о смертях – все эти ситуации непременно оставили неизгладимое впечатление и возымели определённое влияние на личность самого Д’Амато. Так, зрение Кас потерял, когда ему стоило убить противника, а он послушал своих друзей и не убил его. Тогда Касу очень сильно досталось... Друзья кричали: «Не убивай его, Кас!». И Кас не убил, но вместо этого - чуть не убили Каса, и он чудом остался жив. Тогда будущий тренер понял, что слушать друзей – это смерти подобно и что в следующий раз, послушай он друзей, его непременно убьют.

Существует ещё один непопулярный факт, оказавший огромное влияние на взгляды Каса Д’Амато. Речь идёт о его увлечении католической церковью, её доктриной; но увлечение это сменилось полным разочарованием не только в католической религии но и вообще, в какой-либо религии. Когда Кас слушал священника, не получая от него жизненных советов – это привело его в очередной жизненный кризис. И тогда он понял, что не нужно слушать никаких священников. Но и это не всё – Кас на всю жизнь запомнил, что не стоит слушать друзей и священников, вскоре он осознал, что не нужно слушать и родителей и идти у них на поводу. Как так? Да просто: родители ему говорили: «Иди и найди себе работу». Но уже в юности Д’Амато не хотел работать на кого-то, а потому в определённый момент он отказался от требований родителей жить в качестве наёмного работника. Так было и так всё складывалось на протяжении жизни феноменального Тренера. Каса Д’Амато интересовало мнение только Каса Д’Амато. Он считал, что это - основа успеха. Он рассуждал так: «…если я не прав, то не прав только я один, и из-за этого никто не пострадает; если же я прав, то на вершине победы и славы я окажусь Один, и никому эта Слава, кроме меня самого, не достанется.

Отвечая на вопрос о **РОДОВОМ ПРОИСХОЖДЕНИИ КАСА Д’АМАТО**, напомним, что его семья родилась в Апулии, в городе Бари. Вероятно, немногие из

вас знают, что Сицилия, Калабрия и Апулия – это центр испанского фехтования - неаполитанской школы! Другими словами, исторический центр дуэлей. Дуэль в тех краях – основа жизни. Мне один человек из Палермо когда-то сказал: «Вы дуэль считаете простым поединком, а для нас - это жизнь. И если я могу тебя убить, а ты меня - нет, то я тобой буду пожизненно управлять». Эта концепция очень схожа с мировоззрениями американского общества. Существуют и знаменитый фильм, и знаменитый итальянский роман, который называется «Крестная мать». Обратимся к одной из сцен романа, в которой один герой другого героя обнимает и похлопывает того по спине. И не просто похлопывает, но и шутит при этом. На что главный герой говорит: «Ты не волнуйся, я родился на Сицилии и с детства привык, что ежели тебя кто-то похлопывает по спине, знай - он ищет мягкое место, чтобы вонзить туда нож по рукоятку». Именно в Апулия, Калабрия и Сицилия формируют мощнейший исторический центр, хранящий мудрость теории и тактики фехтования. И эта среда, безусловно, оказала на Каса фатальное влияние. Этот феноменальный Человек неспроста очень многое знал о тактике, стратегии и науке побеждать.

Вторая составная часть феномена Каса Д’Амато – это его жизненный опыт и **САМООБРАЗОВАНИЕ.** Кас был человеком, который по-настоящему поглощал книги, эта личность была как «ходячая энциклопедия». У Д’Амато была огромная библиотека бокса, несметное количество книг по психологии и философии. Бесспорно и то, что Кас Д’Амато постоянно совершенствовал методы, которые он применял , искал новые подходы, способы, как победить, как достичь победы еще эффективней. У С.Вайсса в книге есть такая сцена, в которой Кас, будучи совсем немолодого возраста, бросил боксёрские перчатки одному обалдевшему парню, и несмотря на свои года, вышел на ринг против молодого задиры . И Кас до начала раунда сказал так: «Я хочу тебе объяснить, что улица, на которой ты привык драться, и ринг – это разные вещи, и эту разницу я сейчас тебе продемонстрирую». Знаете, что последовало за этими словами? Кас в три раунда отделал парня на ринге. И этот уличный парень, который действительно имел хорошие перспективы, уже боксировал, по-настоящему дрался на улице, просто не ожидал от человека в возрасте такой прыти, кошачьей ловкости и силы удара. При этом попасть и достать Д’Амато ему ни разу не удалось за все три раунда. Кас Д’Амато, тем самым, преподал ему очень хороший урок: даже человек в возрасте 60ти лет, имеющий в своём распоряжении «две кнопки», хорошенько побил молодого парня, который должен был, по идее, одним нокаутом одержать победу над стариком ещё в первом раунде. Это был комплексный урок на всю оставшуюся жизнь - урок психологии, урок философии и урок навыков. Каса, впрочем, потом спросили, зачем он так поступил с парнем, на что тренер ответил, что по-другому именно этот задира просто не понял бы.

Итак, третья часть феномена Каса Д’Амато - и это **ПРИОБРЕТЁННЫЕ ЗНАНИЯ.** Речь идет о знаниях приобретённых от других людей. Что примечательно: в распоряжении Каса были самые лучшие и передовые консультанты, с которыми он работал и в области исследования мышечной памяти, и в области психологии и нейрофизиологии, и в области прочих дисциплин, вовсе не связанных с боксом; но все полезные находки и методы Кас перекладывал на бокс. И, конечно же, Д’Амато тщательно, как под микроскопом, изучал выдающихся боксеров. Он не пропускал ни одного боя, анализировал каждый раунд, словно клетку под лупой. Известно, что

Кас Д’Амато вел дневник, в котором фиксировал все ошибки каждого боксера в том или ином спарринге.

Переходим к четвёртому элементу феномена легенды бокса. Что и говорить: у самого Каса Д’Амато за плечами был богатейший опыт личных поединков, в том числе боёв на улице – без правил и рассчёта или надежды на помощь извне. И данная «личностая» составляющая – это только один компонент боевого опыта. Поскольку Кас всегда анализировал поединки учеников, и этот опыт также рос – работая над ошибками в зале, Кас делал выводы, обобщал ученический опыт и накапливал эффективные данные – это вторая составляющая «боевого опыта». А третья – это результат анализа опыта противников - всех тех, кто выходил на ринг против учеников Каса.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ
+
САМООБРАЗОВАНИЕ
+
ЗНАНИЯ, ПРИОБРЕТЁННЫЕ У ДРУГИХ ЛЮДЕЙ
+
ЖИЗНЕННЫЙ БОЕВОЙ ОПЫТ
=
КОМПОНЕНТЫ, СЛАГАЮЩИЕ
ФЕНОМЕН КАСА Д’АМАТО

В результате выше описанная машина сделала Каса Д’Амата, с одной стороны, абсолютно неуязвимым, а с другой стороны, она сформировала доктрину, которая звучит так: «Бей противника из абсолютно неуязвимого положения». О чём говорит эта концепция? Находясь в неуязвимой позиции, вы можете бить противника, но он вас ударить не может. Именно так, в рамках доктрины удара из неуязвимого положения соединились воедино доктрина атаки и обороны, образовав, таким образом, целостную систему, у которой

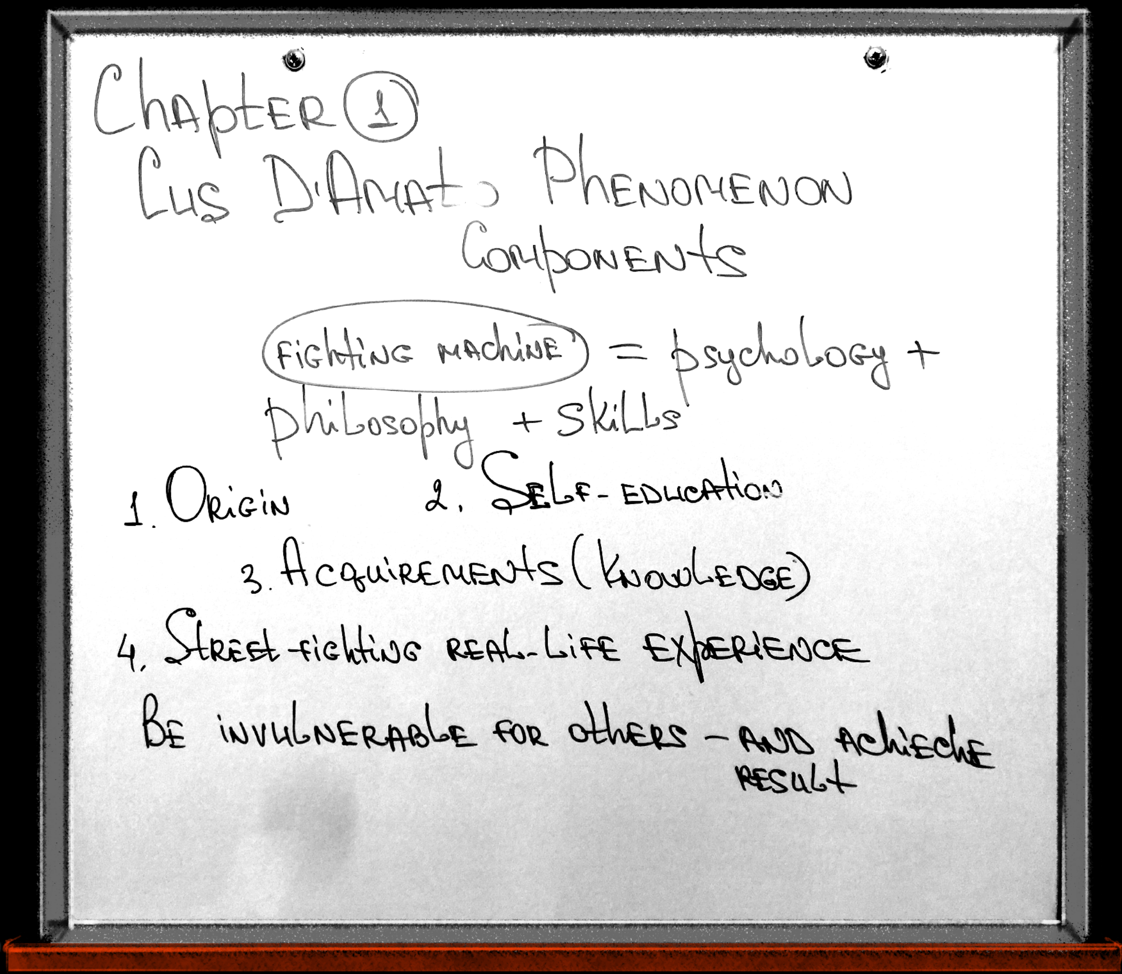
АТАКА = ОБОРОНЕ, А ОБОРОНА = АТАКЕ.

И ведь дело не только в боксе – эта доктрина, в действительности, глубоко жизненная. Ежели перенести данную концепцию на жизненные ситуации, получим следующее: «Не позволяй действовать своим противникам, сам же действуй с абсолютно неуязвимого положения». Я бы также перефразировал эту истину в современном варианте таким способом:

«БУДЬ НЕУЯЗВИМ ДЛЯ ВСЕХ, А САМ ДОБИВАЙСЯ РЕЗУЛЬТАТОВ».

А если ещё проще, объяснить можно и так: не позволяйте кому-либо вмешиваться в ваши дела, но при этом сами добивайтесь выдающихся результатов.

До встречи в следующей главе!


Chapter 1
Gus D'Amato Phenomenon
Components
Fighting machine = psychology +
philosophy + skills
1. Origin
2. Self-education
3. Acquirements (knowledge)
4. Street-fighting real-life experience
Be invulnerable for others – and achieve
result

ГЛАВА 2

«МОДЕЛЬ ТУПИКА»

ИЛИ СТРУКТУРА «ХОЧУ - НЕ ХОЧУ»

Недолго думая, приступим к делу, господа.

Мы уже познакомились с первой моделью, определяющую составные компоненты феномена Каса Д'Амато. Но мало знать слагаемые формулы, надобно понимать, что и как сделать, дабы сама модель заработала в жизни и дала плоды. Видите ли, изучив первую главу, феноменальными, подобно Касу, вы вряд ли станете. И прежде, чем снискать плоды и результаты, многое надлежит понять. И поскольку «Бескомпромиссный маятник» - книга исключительно практическая, приступим к теме беседы.

ГЛАВА НАЗЫВАЕТСЯ «МОДЕЛЬ ТУПИКА» ИЛИ СТРУКТУРА «ХОЧУ - НЕ ХОЧУ» - ПОЧЕМУ ТАК?

В чем смысл модели – «хочу - не хочу»? В данном случае суть лучше изложить, следуя от финиша – к старту, то есть с конца – в начало.

С научной точки зрения Кас Д'Амато объяснял следующее: в принципе, у человека нет никакого выхода. Большинство людей считает, что человек свободен. Но это заявление сродни глупости несоизмеримой. Чем больше благ человек имеет в собственном распоряжении, чем больше он из себя кого-то в действительности представляет, тем больше он связан ответственностью и обязательствами – а значит, несвободен. Кас объяснял своим ученикам, как именно это происходит. Он говорил, что у человека «…всё в его голове, все проблемы –из-за разума и воображения». Пример для сравнения: специалисты в альпинизме говорят, что у человека «холод в голове». И пока Вы мёрзнете в трёх шубах и унтах при температуре +1 в городской среде, скалолаз в -20 по Цельсию в распахнутой куртке и шапке набекрень на немалой высоте любуется закатом и бросает вызов природе человеческой слабости.

Нас интересует то, что «в голове». Эта непонятная субстанция, спрятавшаяся у человека якобы в черепушке, порождает огромное количество заблуждений. Кас Д'Амато эти заблуждения проявлял как на фотоплёнке и показывал на специальной модели, которую называл «хочу - не хочу». Так, считается, что современный человек свободен и всегда имеет право заявить: «Я хочу – или – я не хочу», причём сделать это в любой момент времени. По сути, говоря «хочу – не хочу», человек сразу рассматривает «буду или не буду» что-либо делать. Таким образом возникает обобщение. Даже мысленный посыл «хочу – не хочу» - это команда, которая передана управляющим центром человека системе автоматизмов, попросту – нашей автоматике. Получив такую команду, индивид автоматически, как сквозь призму, начинает воспринимать мир в соответствии с собственными «хочу».

Что может быть проще? Вы это видите каждый день повсеместно. Человек

говорит: «Я хочу...» (например, дорогое авто или усадьбу и манто). А ему в ответ говорят: «Не дадим. Ну и что ты хочешь? Мы не хотим - вот что главное». У товарища от недовольства глаза круглеют, он шокирован подобными известиями… «Как же так, я ведь свободен, и достаточно мне произнести вслух заветное слово «хочу» - должно появиться всё, как по повелению волшебной палочки». Ему отвечают: «Понимаешь, ты ведь не один в этом мире. Есть и другие люди, которые пришли раньше тебя… да-да, они уже заняли все рыбные места; и тебе, как и твоим «хочу» - места нет». И вся проблема заключается в том, что эти люди появились в том или ином месте ДО ТЕБЯ. Например, ты родился чуть позже, мне 30 лет, а тебе – 18; я уже работаю в крутой компании, а ты только мечтаешь и собираешься. Пойми, Я здесь Биг Босс, и я решаю, будешь ли ты работать на меня или нет… Что же, полагаю, такая ситуация крайне несправедлива, но факт остаётся фактом. Выслушав подобные гадости, наш герой, обидевшись, направляется домой – а там его встречает мама. Она говорит: «Пойди, вынеси мусорное ведро». Человек говорит: «Я не хочу непременно сейчас выносить мусор». Тогда мама парирует: «Это моя квартира; здесь – мои правила, и если ты не будешь выносить мусор, когда велено, то можешь собирать вещи - и вон из дома».

На самом деле две эти фразы крайне волшебны. Кас Д'Амато, оперируя явлениями «хочу – не хочу» объяснял две математические формулы. Начнём с первой. Как только вы подумали или вслух сказали «хочу» - автоматически возникло четыре категории: страх, эмоции, боль, тревога.

ХОЧУ = СТРАХ + ЭМОЦИИ + БОЛЬ + ТРЕВОГА

Возникает вопрос. Почему, как только вы что-то пожелали и заявили «Я хочу», у вас возникли эти четыре категории? Потому что у вас богатый опыт, раньше вы тоже хотели... И с вами окружающие доброжелатели уже занятно упражнялись: вы уже попадали в ситуации, в которых говорили «хочу», а вам отвечали «…а мы не хотим!» - знаете ли, это не лучший опыт и переживать такое больно.

Другое вероятное развитие событий также подлежит рассмотрению, а именно, когда вам вдруг идут навстречу: «Хочешь? Не вопрос, держи». И как вы действуете в этом случае? Заявляете: «Мне страшно! А вдруг меня обманут? Уже не раз такое случалось, раньше часто дурили». Более того, пообещав удовлетворить ваше «хочу», люди не выполняли свои обязательства, давали слово – и не держали его. Конечно же, такое отношение вызывает реакцию – настоящий бум эмоций. Пережив эмоциональное разочарование, дальше вы рассуждаете так: «А стоит ли мне хотеть и дальше?» Но и это не всё. Как только вы начинаете хотеть, «добро пожаловать» и тревогам!

А потом вы смотрите фильмы, читаете книги, слушаете рассказы – оказывается, таких случаев великое множество, и не только вас настигла подобная беда… Но со временем наступает определённый переломный момент. Поразмыслив, принимает

наш образцовый герой новое решение, и звучит оно так: «С сегодняшнего дня я буду жить хорошо. Ведь Я ХОЧУ жить хорошо». И стоит только так подумать, как сначала становится страшно, потому что вспоминается прошлое и то, какие люди вокруг плохие. Заметим, однако: парадокс заключается в том, что тот, кто вам с виду кажется «плохим» – он на деле оказывается «хорошим», и наоборот. Простота принципа в том, что если человек ведёт себя как негодяй, то он с самого начала ничего не скрывает. Гипотетически, ежели бы он хотел вас обмануть, ему пришлось бы прикидываться, деланно улыбаться, завоёвывать ваше расположение. А если такой «товарищ» сразу себя гадко ведет - про него всё известно; он как белый лист или словно открытая книга.

Рассуждая и далее на тему «плохишей» и «хорошистов», скажем, что между этими двумя типами людей существует огромная разница, подобная пропасти. Никто не оспорит факт того, что сыны человечества на протяжение всей истории постоянно убивали друг друга. «Плохие парни» убивали по сто человек, пятьдесят, может, тридцать, а вот «хорошие парни» умерщвляли сотнями тысяч. Вспомните пример Робеспьера – его люди буквально залили Париж кровью, иначе и не попишешь. Самыми жестокими оказывались борцы за свободу, которые изначально претендовали на звание «самых хороших и добрых» людей. Они одной рукой белочек орехами кормили, а другой - отдавали приказы казнить на гильотине по 200-300 человек в день. Поэтому ещё не известно, кто в итоге на деле хороший, а кто плохой. Так что же делать с вездесущим «ХОЧУ?» Как ни крути, иметь желание – это естественное состояние человека. У всех людей существуют желания, предпочтения, стремления и прочие ожидания. Но все люди в равной мере имеют и опыт. Соответственно, все эти категории становятся препятствиями на пути достижения результата. Другими словами, боль, страх, эмоции, тревожность – это всё препятствия на пути к результату.

Предлагаем также рассмотреть суть явления на понятном примере – для того возьмём за основу физическую модель. Итак, представьте себе обыкновенного человека. Ему стало больно. Отчего? Потому как его противник кулаком основательно дал по рёбрам. А что мешало уйти в сторону от удара? Сделал бы вовремя шаг назад - и не было бы боли. Простое действие, не так ли… но вы его не производите, просто потому, что не умеете.

Итак, главный вывод:

ЛЮБАЯ БОЛЬ – ПОРОЖДЕНИЕ ОТСУТСТВИЯ НАВЫКА.

Что такое «мне страшно»? «Страшно» и «боязно» - это последствия отсутствия силового компонента. Поднимем злободневный вопрос: кто лично вам мешает быть сильным? Разве кто-то по утрам стоит над душой, и всякий раз, как только вы просыпаетесь, шепчет: «Не будь сильным, не будь сильным…не смей!» Разумеется, нет. А знаете, что? Хотите свежую идею? Давайте-ка, начинайте становиться сильными. Активнее, господа! И кто на этот раз вам мешает? Снова-таки, исключительно невежество – вы попросту не знаете, как действительно стать

сильней. В соответствии со стереотипом вам кажется, будто бы то, что Бог дал, то есть и то будет, поскольку силовой компонент якобы неизменен.

Обсудим вкратце такое явление, как тревога. Тревога возникает всякий раз, когда человек чует опасность поражения. Вам поистине тревожно, когда вы раздумываете, что всё, чего вы ХОТИТЕ – обрести не получится. Но в чём причина боязни и тревог? Скажем, если вы всё умеете, если вы виртуоз, отчего вам беспокоиться? В данном случае всем остальным индивидам следует беспокоиться. Или другой пример – вы точно свободны от тревог, когда находитесь рядом с сильным человеком, ведь вы точно знаете – пусть хоть весь мир катится в бездну – с этим человеком – ни страха, ни опасений. При таком раскладе даже потенциальная тревога мгновенно улетучивается. Ещё один резонный факт: если вы тотально сильнее чего-либо и кого-либо, вам тревожиться незачем. Вы же от детей двухлетнего возраста не тревожитесь? А почему вы не тревожитесь грудных детей? «Какие глупости, - подумает читатель, - грудные дети - беспомощны. Они закручены в пеленки и вообще двигаться не могут». Прочие же хомо сапиенс - те, кто ходят по городу, передвигаются, на машинах ездят – вот источник тревоги… мало ли что они сделают в порыве импульса? И напоследок. Вспомните, пожалуйста, фильм «Остров сокровищ», знаменитое произведение о пиратах, в котором один из героев, умудрённый опытом, говорит буквально следующее: «Мёртвые не кусаются. Чего их бояться? Живых бояться нужно, так-то».

ХОЧУ = Страх + Эмоции + Боль + Тревога

Обратите внимание на то, что слагаемые – все четыре компонента – причинно замкнуты на навыки.

Рассмотрим такой пример: перед нами – среднестатистическая женщина. Условно допустим, что у неё в жизни всё в порядке - она не псих и не психопат, эту даму не нужно госпитализировать, модель поведения её стабильно вменяемая – в общем, стандартная европейская женщина. Предположим, что дама мила, обладает приятною внешностью, она образованна. Как вы полагаете, тревожится ли такая женщина? Думаю, да. Безусловно, существует вопрос дифференциации, потому как, например, в окружении мужчин дама не тревожится, а дома в одиночестве наедине с ипотечным кредитом – очень даже беспокоится! Это банальное рассуждение приведено для того, чтобы показать: есть пусковые, от которых краеугольно зависит человеческая физиология. Так, человек должен есть, потому что иначе он может умереть; он нуждается в одежде и крове - и так далее, и конечно же, дабы покрыть описанные статьи расходов - нужны деньги. И вот спит добропорядочный гражданин утром на кровати и думу думает: «Ужас, я не хочу работать, я хочу отдыхать! Но при этом - прекрасно понимаю, что если прямо сейчас не встану и не пойду на работу, у меня не будет денег, даже чтобы купить еду». Не будет пропитания и прочих обязательных ежедневно удовлетворённых категорий – в таком случае

определённо возникнет и страх, и тревога, и выплеснутся эмоции, и заноет боль. Человек категорически не желает испытывать весь этот набор, а потому он встаёт с постели и идёт собираться на работу. Таковые причины Кас Д'амато всегда объяснял простым языком. Он говорил, почему и страх, и эмоции, и боль, и тревога – крайне полезные категории, толкающие человека вперёд. И добавлял, что для жизни и ринга непременно стоило научиться их использовать и обращать в преимущество.

«Наше мышление, - как говорил Кас Д'Амато, - устроено таким способом, что именно оно определяет наше состояние. Если ты думаешь, что устал – вскоре устанешь; если ты думаешь, что у тебя не получиться, то у тебя обязательно ничего не выйдет».

Пожалуй, обратим внимание на стандартную жизненную ситуацию: вот женщина хочет встретить мужчину своей мечты. Безусловно, у любой дамы существует представление, как идеальный индивид выглядит… и вот, нежданно-негаданно, эта субстанция буквально «сваливается» перед ней в ресторане, падает с неба, знаете ли. Что произойдёт далее? Вы думаете, счастливая женщина воспарит до потолка или, привлекая внимание, начнёт скандировать: «Ура, появился мой возлюбленный!» Увы - она просто не будет знать, как именно поступить в подобной ситуации; дама угодит в ступор. А знаете почему? Потому что всё выше описанное – невозможно по её представлению, «в голове» у испытуемой упорно крутится пластинка и напевает: «Так не бывает». Стереотип гласит: просто так ничего не происходит. Нас убеждали с детства, что всё вокруг – это иллюзия, а значит, крайне маловероятно, что вдруг появится «мужчина моей мечты» - напротив, это непременно окажется не тойный человек… Что в результате? Мужчина за столиком по соседству задержится на некоторое время, выпьет чашку кофе - и уйдет. А женщина? Останется сидеть за столом и будет продолжать раздумывать, тот был человек или, может, не тот. А вдруг она всё на свете упустила? Цепочка дальнейших мыслей бесконечна, остановить её возможно при понимании следующего принципа: если вы не знаете, в каком направлении держите курс и к какому пристанищу идёте – вы никогда не причалите в искомой гавани – ни при каких обстоятельствах. А ежели куда и доберётесь – точно не туда, куда нужно. И сколько бы человек ни заклинал «хочу!» - все равно, вследствие будет возникать уже известная вам формула.

Иными словами, человеческие заблуждения порождены человеческими убеждениями. Изначально, такие неизбежные категории, как «убеждения», порождены мышлением на базе авторитетов. То есть, в нашем мире существуют авторитеты, которые объясняют людям, как нужно жить. Авторитетные фигуры, к слову, могут быть уже и неживыми – главное, чтобы в памяти существовали их образы, чтоб авторитет помнили. И в результате получается так, что возможно, человека уже и в живых нет, а авторитет его продолжает жить. И что самое главное - масса людей исповедуют убеждения, которые в ходе жизни и деятельности перенимали у разных

авторитетов, и продолжают с переменным успехом жизненный пути, опираясь на придуманные кем-то «хочу или не хочу».

Один человек когда-то объяснял мне, учёному, один важный принцип, с этим связанный. Были 90-е годы; в страны бывшего Советского союза как речные потоки, прорвавшие дамбу, попали все американские течения, такие как «Многоуровневый маркетинг» и прочие (ранее они не практиковались). Воспроизведу такую картину: сижу я с этим человеком в ресторане, ужинаю и возмущаюсь по поводу того, что существуют определенные явления, и источник – многоуровневый маркетинг. Мой собеседник замечает, что всё относительно. А после задаёт вопросы: «Тебе не нравится многоуровневый маркетинг? А почему? Потому как представляется сродни какой-то полурелигиозной структуре». Отложив приборы, он задал такой вопрос, который меня чуть сума не свёл… спросил он следующее: «Подумай, а что будет, если я тебя главным над всей этой системой поставлю?» И я правда не знал, как ответить на подобный вопрос. И знаете, ведь собеседник у меня был непростой, собственно, как и друзья его. Потому что они все приехали на Мерседесах последней модели. И с одной стороны, мне эти замечания очень не нравились, а с другой стороны, вникнув в рассуждение я понял, что речь идёт об огромных деньгах, и что как раз эта «верхушка айсберга» и делит эти деньги, а прочий люд в структуре этих денег не имеет и не увидит никогда. Затем я много раз в жизни задавал себе такой вопрос: «А что если я себя поставлю там главным, главным над всеми благами? Мне перестанет данное положение вещей нравиться или нет?» Это был действительно объективный вопрос, и он полезен, потому как самого себя обмануть очень сложно. Можно обмануть кого угодно, кроме единственной персоны, которую вы каждое утро видите в зеркале. Можно даже применить к себе внушение, применить к себе гипноз, но если вы откровенно не любите суп или пасту, вряд ли вас можно заставить есть ненавистное блюдо.

Когда мы с вами обсуждаем подобного рода модель или формулу, в итоге понимаем, что, если мы захотим чего-то добиться, у нас обязательно автоматически возникнет правая сторона и, соответственно, вереница слагаемых (страх, тревога и так далее). Многие почему-то полагают, что дабы достичь каких-либо результатов, необходимо делать то, что делают все люди. Но уже проведены сотни исследований, и всем доподлинно известно: на земле хорошо живётся только 10 % людей, а 90% говорят: у нас всё плохо. А 10 % условно «хорошо» - за счёт 90% Есть в России небезызвестный Семен Слепаков, который в одной из песен поёт: «Это ведь наш общий газ, а мечты сбываются только у вас». Итак, вывод следующий: будете повторять за людьми из совокупности 90% процентов - сами превратитесь в эти 90 % и разделите их судьбу. И знаете что? Кас Д’Амато никогда так не делал. Он никогда ни за кем не повторял и никому не становился подобным - в этом его феномен. Он искал решения, которых не было ни у кого. И эти решения, безусловно, определяли результаты. Если человек эту полосу препятствий преодолеть не сможет, заветный замысел он не реализует никогда.

У каждого в жизни присутствую люди, которые, к примеру, вас ругают, что вызывает определённые эмоции. Если человек заявляет: «Ты неправ» и может объяснить, почему так, и вы видите в его словах справедливость - к этому человеку следует прислушаться. И уж точно не стоит прислушиваться к тем людям, которые вас хвалят. Отчего вдруг какой-то человек решился вас хвалить? Почему? Люди

вообще не расположены хвалить других людей. Если вам делают комплимент и хвалят непонятно за что - при тотальном отсутствии результатов - значит, по всей видимости, этот человек рассчитывает на какие-то взаимные посылы и с вашей стороны.

Был некий этап, когда мы в НИИ проводили определённое исследование; оно было комплексное, но один из результатов я вам опишу. Оказывается, достаточно человека методично просто так жалеть или хвалить - и ровно через месяц он станет психом. Например, возвращается человек домой после работы, а любимая жена ему говорит: «Мой дорогой! Как же ты устал, приляг, отдохни». Если всего лишь месяц так с человеком поступать, он не просто устанет, - вообще работать не сможет. И наоборот, когда жена говорит: «Ничего! Терпи, казак, - атаманом будешь» - в этом случае всё будет в порядке.

«Устал? Злее будешь, ничего страшного», - от таких слов человек очень быстро приходит в себя, в состояние без усталости. Большинство людей этих простых жизненных принципов не понимает, поэтому они боготворят иных людей - тех, кто о них «заботится», беспричинно жалеет или хвалит; и при этом большинство ненавидит всех остальных, тех, кто открыто выражает недовольство отсутсвием побед и результатов. В конечном итоге мы получаем уже известную субстанцию - страх. Другими словами, «хвалить» и «жалеть» – значит, воспитывать в человеке чувство страха. Как говорил один киногерой в культовом фильме: «Если человеку с утра до вечера говорить, что он дурак, то он может так и заболеть». А Имперская России, как известно, в исследовании этих вопросе очень сильно преуспела, я имею в виду положение дел, что было при Царе до 1917-го года. Только задумайтесь: у нас в науке такие гении были! Например, академик Бехтерев, у которого, как у Иисуса Христа, незрячие видели, хромые да больные поднимались на ноги, люди в себя приходили…. и всех результатов он добивался при помощи одного компонента - внушение.

Приводя читателю такие примеры, я знакомлю его с определенной практикой в области подготовки людей. Лично я, занимаясь этим вопросом не один десяток лет, был удивлен одним инцидентом. Когда мы с Томом Патти сидели и беседовали в моём доме, он произнёс фразу, которая буквально поразила всех. А дело было так. Я спросил: «Неужто можно на тренировках не бегать, не плавать и после отстоять на ринге двенадцать раундов? И Том ответил: «Да, всё верно». Доктор С.Вайсс в своей книге описывал, что Кас Д'Амато объяснял следующее: люди с жадностью смотрят на нокаутирующие удары и не понимают, в чём суть. Есть понятие «сила удара», а есть и другое понятие - «пробивная способность» - и это два разных явления. Вы можете быть очень сильным, но при этом произведённый удар не будет обладать пробивной способностью. Что это значит? Например, я пожелаю некоего оппонента ударить определённым боксёрским панчем, и нанесу удар с такого расстояния, с которого до противника попросту не достану. Мой панч будет очень мощным, но при этом – с нулевой пробивной способностью.

Для наглядности демонстрации принципа я переложу его на жизнь: к примеру, я могу работать целый месяц напролёт и в итоге заработать один доллар. А могу с утра до вечера сидеть в ресторане - и зарабатывать сотни тысяч долларов. Видите, в чём разница силы и пробивной способности? Предлагаю рассмотреть и другой вариант: я наношу удар оппоненту, и в самом начале всё в порядке, но в момент

разгибания моей бьющей руки, противник выставляет мне локоть навстречу. Что станет? Конечно же, я руку сломаю о его локоть. То есть пробивная способность изначально присутствует в моём ударе, но я встречаюсь с таким препятствием, которое оказывается сильнее собственых пальцев. Моя же пробивная способность со мной сыграла злую шутку. Чему учит этот пример? Чем больше у меня пробивная способность, чем хуже мне будет при встрече с препятствием. Говоря банальным языком жизненной рутины, чем больше человек в муках или упёртости бьётся головой об стенку, тем ему больнее, и в таком случае полезно осмотреться вокруг и понять – неподалёку есть дверь. И вполне несложно открыть дверь и перейти в другую комнату, совсем не обязательно противопоставлять крепости бетонной стены собственный лоб. Другими словами, обе субстанции – «сила удара» и «пробивная способность» идентичны как в жизни, так и в воинском искусстве, и в спорте, бизнесе - везде.

Итак, при решении задачи, когда мы говорим «заблуждения», значит, в корне у нас возникли проблемы с философией. Когда мы говорим «препятствия» - значит, налицо проблемы с психологией. Формулировка «отсутствие навыков» жизненным языком означает, что индивид бьётся головой о стену, не замечая рядом расположенную дверь. И оперируя категориями «препятствия \ нет навыка \ не могу \ мне страшно» - чемпионом не стать. Напомним самую первую модель, которая гласит: систему образуют философия, психология и навыки. И даже если человек действительно прикладывает максимум усилий для обретения навыка, но философские убеждения изначально неверны – успеха ему, увы, не видать. Недаром Кас Д'Амато повторял, что «….бег тебя бойцом не сделает». Равно как даже самый дисциплинирующий бег не создаст телохранителя… Это же очевидно! Специалисты задаются вопросом, какой смысл телохранителю заниматься 90% времени физической подготовкой, если городской бой длится 17,25 секунд? В таких условиях телохранитель не сможет продемонстрировать свою физическую мощь, просто не успеет – и его убьют. Вероятно, стоит уделить особое внимание вопросам интеллектуальной подготовки – как вариант. Понятно, если вы собираетесь выигрывать марафон на Олимпийских играх или в другого рода соревнованиях, вам, естественно, резонно заниматься спортивной ходьбой, прыжками на скакалке, бегом и придётся этому посвящать большую часть времени. Так, в результате, спустя череду упорных тренировок возникнет легкоатлет, но боец – никогда не получится.

Обратите, пожалуйста, внимание на следующий факт: большинство людей хотят работать - по крайней мере, они так говорят; но еще ни один человек, который «работал», не жил хорошо. Большинство ведь и склонны думать, что человек хорошо живёт не в «трудовые будни», а когда он отдыхает и пребывает вне нагрузки и ответственности. Поэтому вместо того, чтобы «работать», нужно учиться «зарабатывать деньги», если вы считаете, что ваша хорошая жизнь зависит от денег; это заблуждение, конечно, но в таком случае логично, как минимум, учиться зарабатывать, а не на работу ходить. Но разве люди учатся зарабатывать деньги? Нет. Они всячески поддерживают существование стереотипа о том, что нужно найти «солидную» компанию, устроиться на «перспективную» работу, получать там деньги – и… тогда жизнь сама собой наладится. Но вот невзгода: когда вы приходите в компанию, вы понимаете, что там уже есть люди. И иные живут очень хорошо, а остальные живут плохо; и «хорошо» живется только тем, от жизнедеятельности

которых зависит сама компания. Вот на этом этапе и возникает вопрос: «Что делать и как? Что и как правильно?

Кас Д’Амато говорил, что правильно – это применить научный подход. Самое главное – это наука побеждать. А всё прочее – лишь прилагательные категории.

Почему так? Всё просто - наука предоставляет ответы на все вопросы. Если человек практическими и эффективными знаниями не обладает, то он владеет сугубо заблуждениями. А ежели индивид находится в постоянном состоянии заблуждений, то из него все делают ту субстанцию, что им лично выгодно и нужно. Такой индивид - вечно проигравший. Представьте человека-банального прохожего, которого в фехтовальном зале поставили в пару против специалиста в области фехтования. Чем это закончится? Известно чем: через пару секунд взмах - удар шпаги - и всё. Вот такие реалии диктует и жизнь: мир вокруг вас – это специалист в области фехтования (хороший или плохой – неважно), а вы – тот самый потерпевший. Поэтому всё окружение делает с вами ровно то, что ему заблагорассудиться . Но в силах любого человека всё это прекратить. В выборе вы свободны, вы можете всё это прекратить в любой момент времени. Как это сделать? Применить научный подход, перестать заблуждаться и начать оперировать объективными данными. А как только вы начнете оперировать объективными данными, вся «шелуха заблуждений» развалится, как карточный домик. Но здесь на деле не всё так просто. Понимаете ли, добрые люди очень сильно постарались, чтобы у вас в жизни появилось множество наук. На минутку представьте – в мире существует только семьдесят школ психологии. Если вы начнете все эти учения перебирать, как в картотеке, то вам ни одной жизни не хватит, чтобы всё это перебрать… да и рассмотреть и попробовать - мало, нужно ещё выводы сделать.

Итак, говоря о предмете главы, заключим, что как минимум полезно начать эксплуатировать предложенную модель, дабы проверить работает она или не работает. Потому как, если отталкиваться от голого «Я хочу» - не только одной жизни не хватит, но и двух или даже трёх, дабы что-то поменять и добиться. И как только возникает прикладной вопрос: «Что же сделать?» - мы вспоминаем составные части феномена Каса Д’Амато и обращаем внимание на факт, как Кас Д’амато плодотворно работал с самыми выдающимися консультантами в разных научных и бизнес-областях. И никаких проблем потому при принятии решений не испытывал; знаете ли, механизм такой: компетентные консультанты способны генерировать идеи, которые сам человек искал бы, пожалуй, всю свою жизнь.

В контексте такого принципа уместно упомянуть, как доктор Скотт и Том

Патти объясняли появление машины Вилли. Это тренировочная система есть результат деятельности нескольких специалистов, с которыми Кас Д'амато работал лично. Так, у него был один эксперт, профессионально занимавшийся практической стрельбой, второй изучал искусство пианистов и обучал их игре на фортепиано по особой методике, третий - тренировал жокеев мастерству верховой езды. Принимая во внимание на нейрофизиологию, биомеханику, мышечную память, Кас соединил все эти идеи в одну – и в итоге сделал машину Вилли.

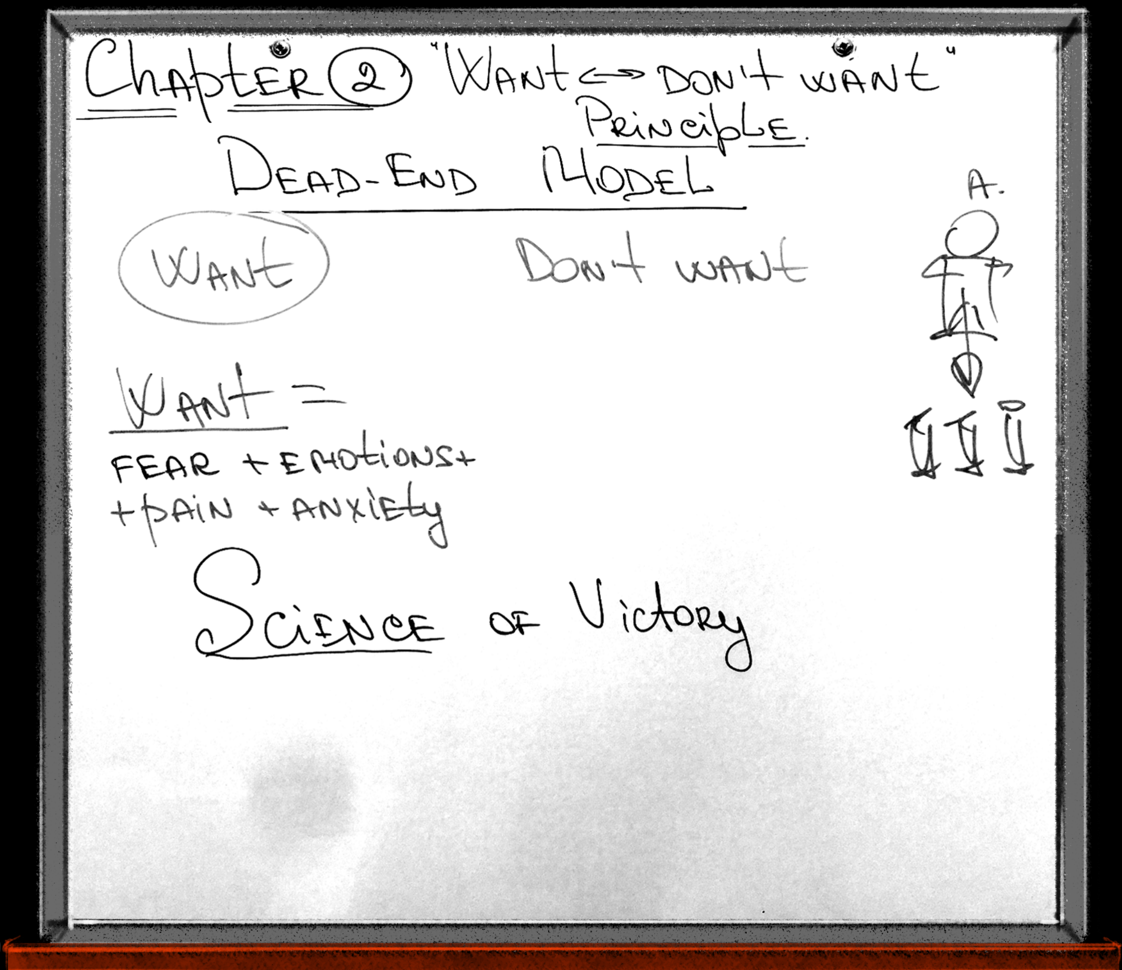
Примечание: что такое машина Вилли? Изначально это - тренировочный мешок, на котором были написаны номера ударов и очерчены точки попадания. Как рассказывал Том, на аудио плёнку записывался голос Д'амато, который, командуя, называл номер или группу номеров; по названию номеров (например, 2-7) боксер наносил несколько ударов в те точки, в которые были обозначены на этом мешке. Удар наносился не просто куда-нибудь, а в конкретную точку, ТАК удар позволял решить задачу. То есть «машина Вилли» учила, с одной стороны, прилагать усилия верным способом, позволяла отточить навык приложения усилий до совершенства, а самое главное - она создавала серию правильных усилий. Соответственно, когда человек тренировался с такой машиной, он очень быстро, в течение одного месяца, приходил к пониманию, как комплексно прилагать усилия на ринге в соответствии с задачами тренера или.

Завершая наш разговор, дорогой читатель, я хотел бы привести две цитаты.

Кас Д'амато говорил так:
«Всё у тебя в голове!»
«Да, самое фатальное, что можно поделать с человеком – это начать говорить ему, что у него всё хорошо – начать его хвалить».

Какой вывод можно сделать из всего выше сказанного? Или вы встретите своего «Каса Д'Амато», или на всю жизнь останетесь проигравшими. Потому что иначе, как я вам уже доходчиво объяснил, перебрать все существующие данные и отсеять мировые заблуждения, чтоб обнаружить крупицы эффективного - для человека такая задача к самостоятельной реализации практически невыполнима. А ещё огромное влияние играет время достижения результата. Заметьте, пожалуйста: скорость изменения «хочу - не хочу» намного выше скорости достижения результата! Ведь бывает и такое: когда вы добьетесь, чего хотите, полученное вам уже не нужно. Ни к чему становиться конькобежцем к 70-летнему возрасту, к примеру, особенно если вы живёте не один десяток лет в Экваториальной Гвинее. Поэтому вывод напрашивается простой: результаты нужны вовремя, а не тогда, когда они придут «сами по себе», потому как, возможно, к к 60-ти годам вам никакие результаты вовсе будут не нужны. Кас Д'Амато прославился на весь мир тем, что воспитал двух самых молодых чемпионов по боксу - и до сих пор этот рекорд никто повторить не может – просто не способен.

А начинается восхождение на Олимп с осознания тупиковости собственного «ХОЧУ». Поразмыслите об этом немного – и до встречи в следующей главе.


Chapter 2 "Want ⟺ Don't want" Principle.
Dead-End Model
A.
Want
Don't want
Want =
Fear + emotions +
+ pain + anxiety
Science of Victory

ГЛАВА 3

«МОДЕЛЬ КАПУСТЫ» и «ЛЕПКИ»

Не отступая от темпа изложения, сразу предупреждаю, уважаемый читатель: данная тема очень сложная. Итак, где же «зарыта собака» ?

Кас Д' Амато изначально представлял себе кандидата, как капусту. Это первая схема, которую мы рассмотрим. Полагаю, человеку, по долгу деятельности и интересов не связанному с психологией и философией достаточно сложно это увидеть. Но ежели постараться, приложить усилия – вы не только многого добьётесь в своей жизни, но и поймёте, какого уровня был Гений Каса Д' Амато. Дело в том, что он смог создать такую систему, в которой отсутствовали уровни мастерства. Люди у Каса делились на две простейших категории – либо готов (победить на ринге, к примеру), либо не готов.



Вернёмся к нашим моделям. Так, Кас Д'амато объяснял, что человек подобен капусте, и прежде чем с ним что-то делать, то нужно поочерёдно сорвать с него эти «капустные листы», как обёрточные слои. Что подразумевается под «листами капусты»? Предлагаем к рассмотрению четыре компонента, из которых состоят эти «листы»:

1. РОЛЕВОЙ КАРКАС
2. ПЕРСОНАЖНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
3. МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ ПСИХИКИ
4. ПРЕДОХРАНИТЕЛИ СОЗНАНИЯ.

Рассмотрим, что есть что. Для наглядности будем описывать только последствия срабатывания этих компонентов максимально понятным языком. Отсутствие ***ролевого каркаса*** или использование любого другого каркаса, вместо нужного, делает невозможным дальнейшую постановку навыков. Попросту - человек выглядит как необучаемый: что вы ему ни говорите, как ни показываете - он повторить за вами или что-то сделать самостоятельно не сможет. Как это выглядит? Если взять роль (боксёр) и двигательную цепочку (двойка ударов), то цепочка «не пристёгивается», паззлы «ударов» не совпадают с паззлами тренируемого «боксёра». Он действительно не способен повторить эту самую двойку ударов.

Персонажное направление. Давайте порассуждаем - что делают персонажи? Они уводят вас в сторону от задачи, переключают вектор внимания - то есть меняют плоскость. Зачем нужны таковые «направления»? Это ***каналы разгрузки***. Человека в состоянии напряжения можно было бы сравнить с чайником, клапаны которого направлены вовне, так что «пар» выходит в разные стороны. Именно эти проблемы наблюдались изначально у Флойда Паттерсона и Майка Тайсона. Кто такой «Майк Тайсон» как персонажное явление, как заготовка будущего чемпиона? Это человек, который в детстве был подвержен уголовному влиянию. Доктор В.Скотт в своей книге «Врага – сбивай с толку» пишет, что ежели Тайсон в какой-то из дней не был занят подготовкой к бою, то на следующие сутки к него начинались проблемы с властями. Он обязательно переключал внимание в плоскость криминала и «чудил». У Флойда Паттерсона всё складывалось с точностью до наоборот. Как только он прекращал готовиться к очередному бою, он становился семьянином, философом, по сути, «мнительным рассуждающим о бренности» ничтожеством, а не покорителем ринга. Д'Амато говорил, что Паттерсон даже с его системой не стал истовым бойцом. То есть система крайне эффективна, поэтому она и позволили завоевать чемпионский титул, но удержать этот титул всё же не позволили. На что обратить в контексте этого примера внимание? Дело в том, что впоследствии Паттерсон стал достаточно хорошим бизнесменом. А с понятием «бойца» понятие «бизнесмен» абсолютно несовместимо. Именно так Кас Д'Амато приходит к заключению, что у человека, вероятнее всего, в его природном «нутре» существует некое ядро, которое очень сложно изменить.

Цитирую дословно слова из книги В.Скотта:

«ИНСТИНКТ УБИЙЦЫ НАДЛЕЖАЛО НАПРАВИТЬ ВОВНЕ ПО КАНАЛУ, И ИЗ НЕГО – ИНСТИНКТА - НУЖНО БЫЛО ИЗВЛЕЧЬ ЭНЕРГИЮ».

Кас Д'Амато понял в определенный момент времени, что очень важна изначальная заготовка. Когда он увидел Тайсона, он сразу распознал, что с ним изначально будут одни проблемы. И всё же он сказал, что нужно пригласить самых лучших журналистов - пусть они научат его говорить на камеру, чтобы он боялся камер и репортёров, пусть они его научат говорить с микрофоном, потому что ему придётся это делать всю оставшуюся жизнь. Кас вывел наличие некого ядра, то есть сердцевины. Но, к сожалению, ни в книгах и рассказах Патти и Скотта, и ни в книге Л.Слоумана,

ни в личных беседах, ни в одном источнике никто не продемонстрировал знания об этом ядре. И это ядро это называется «ядро рецензорной группы» - как главный механизм, двигатель памяти. А так как мы имеем дело с афро-американской линией, то при таких условиях задачи ещё сложнее вывести ядро рецензорной группы. Кас Д'Амато, веротно, не смог классифицировать ядра, по крайней мере об этом нет данных. Зато он смог найти классифицирующие критерии, которые необходимы для того, чтобы человек действительно стал чемпионом мира по боксу. ***Он считал, что в бойце должен быть инстинкт убийцы.*** И когда он узнал, что Тайсон попал в тюрьму только потому, что без разговоров и каких-то размышлений сразу на улице ударил ножом человека, Кас определённо понял, что в Майке этот инстинкт есть. Однако, такого критерия не было во Флойде Паттерсоне, ни у в Хосе Торреса, ни у близкого друга Руни, этого инстинкта не было. Эти люди – изначально по природе добропорядочные, они не способны были, не задумываясь о том, посадят в тюрьму или нет, ударить человека ножом. Тайсон был полная противоположность этому всему. И соответственно у них не было таких задатков как у Майка Тайсона. Именно этот инстинкт «убить» Кас считал порождение ядра памяти, ведь именно ядро генерирует инстинкт, определяя свойства импульса. Если в человеке нет этого инстинкта убийцы, то не получится из него чемпиона мира по боксу, такого как надо, Легенды среди всех времен и народов – короля в боксе. Речь идет только о чемпионе мира по боксу, если нужен гладиатор - нужен инстинкт убийцы.

В ходе исследования феномена представим себе, что есть некое ядро, оно порождает некий инстинкт, который является основополагающим – и это, в случае подготовки мирового чемпиона по боксу инстинкт убийцы. Когда Майку Тайсону было всего лишь 16 лет, даже на тренировке на ринге налицо были громадные проблемы - ему просто не могли найти оппонентов, спарринг-партнёров; да-да, люди не хотели выходить на ринг против Майка Тайсона, даже за 1000 долларов не хотели держать три раунда.

В.Скотт писал в своей книге, что были моменты, когда поначалу люди соглашались, но затем отказывались от чека сразу после первого раунда. Это свидетельствовало об одном: Тайсон в отличие от других людей, будучи любителем в боксе, сражался как профессионал. Его не интересовали «очки», только нокаут. Были моменты, когда Руни в определенный момент времени, по просьбе Майка Тайсона, повесил боксерский мешок именно с водой, то есть в тяжелый резиновый мешок и налили воды. Майку в триенировке не нравился простой мешок, который использовался в зале по обыкновнию. И появился мешок с водой потому, что Тайсон сказал, что «…этот мешок с водой очень похож на человеческое тело». Поэтому Тайсону в его весовой категории, даже при ранге «любителя» равных не было; ни один человек в Америке не мог даже Тайсону противостоять. Поэтому Кас Д'Амато и считал, что найти человека с таким подходящим ядром – это самое важное.

Если бы это был другой человек, например ведущий инженер завода, то искать нужно было человека совершенно с другим ядром. Все заключается в том, что если заготовка не соответствует ядру, то результаты, вероятно, будут - но они будут либо кратковременные, либо в конце конов человек их не удержит – и полетит в обрыв.

Кас Д'Амато по сути, половину жизни посвятил практическому исследованию этого ядра. Раньше он считал, что основой бойца является его природное телосложение. Действуя так, Кас «обжегся» при подготовке Флойда Паттерсона, обладавшего

идеальной природной комплекцией для бойца в тяжелом весе: высокий рост, длинные руки, мощнейший удар… да, у него было идеальное тело, для того чтобы стать чемпионом мира и удержать многократно этот титул. В чем же суть, что произошло? Когда к Касу пришел Тайсон, он не был похож на боксера. Во-первых, он был толстоватым, во-вторых, его тело даже отдалённо не напоминало бойца: короткие руки, рост на голову ниже, чем его оппоненты. Все параметры не подходили, если так глядеть. Но ядро присутствовало подходящее – именно то, которое надлежит иметь заготовке. И тогда Д'Амато сказал, что это ядро пересилит все остальные параметры человека. И он многократно повторял: «Если ты, Майк, меня будет слушать во всём, выполнять всё, что я тебе говорю – ты станешь новым чемпионом мира в супер тяжелом весе». И когда Тайсон за первое время дал 20 нокаутов подряд, то тогда все поняли, что имел в виду Кас Д'Амато.

Тайсона кроме нокаутов ничего не интересовало. Он хотел, как мы бы сказали «побеждать», но на самом деле ядро инстинктивно стремилось «убивать соперников», хотя сам Майк этого не понимал, так как у него изначально ядро пребывало в полу-спящем состоянии; легендарный Д'Амато его «завел» как ядерную электростанцию. Кас говорил, что в это ядро, как в печку, нужно какое-то время бросать дрова, ждать, пока ядро разгорится, но когда оно разгорится – пожарище больше не остановишь. Поэтому Кас Д'Амато считал, что нужно прежде оторвать все листья у обрюзгшей капусты, добраться до ядра, запалить его, продолжить горение, довести ядро до такого состояния, что дрова больше бросать не нужно – такое пылающее ядро больше никогда не остановится.

По сути своей двигатели, которые «толкали» вперёд Тайсона коренным способом отличались от тех, что сподвигали его предшественников.

Когда мы говорим о ядре, для начала это ядро нужно классифицировать. Затем, наблюдая как импульсы ядра просачиваются на свет, мы видим, как их тормозит та самая «капуста», собранная за жизнь – то есть, мы имеем дело с системой, которая тормозит исходящий из ядра импульс. И чем больше этих капустных листов на пути, тем слабее в итоге импульс. И у человека, к примеру, может быть мощнейшее ядро убийцы, при том защитно – аппаратная система может оказаться значительно мощнее и сильнее, чем сам импульс. В итоге, капуста окончательно поглотит импульс – тот затухнет - и он выйдет за рамки этой системы. Что же в итоге получается? Если оторвать неугодные листья, получим импульс в чистом виде! Но очищенный импульс Ядра «убийцы» превратит человека в маньяка, а нам нужен чемпион мира по боксу. Поэтому, безусловно, надлежит либо оставить несколько слоев капусты, либо поставить впоследствии столько слоев, чтобы боец мог беспрепятственно держать себя в руках вне ринга.

Поэтому мы либо отрываем полностью все листья и ставим новые эшелоны, либо мы отрываем только то, что мешает импульсу и оставляем всё прочее, что необходимо в достаточной степени, чтобы человек мог себя реализовывать вне ринга, чтобы его, например, не посадили в тюрьму в результате неосознанного импульсивного проступка. Только разобравшись с моделью капусты, мы в действительности получим заготовку, которую можно учить, ставить навыки, постигать тайну импульса.

Итак, ежели мы разобрались с капустой, далее надлежит ставить навыки – это и есть «лепка».



Что это значит? Теперь можно лепить того самого «чемпиона» , а лепится он посредством постановки навыков. Но вы помните, что попмимо персонажного направления нас существуют ***защитные механизмы и предохранители сознания.*** Объясним простым языком. Механизмы защиты психики - это такие преломляющие механизмы, которые работают изнутри-наружи и снаружи-вовнутрь. В чём же суть? Защита всегда будет сдерживать импульс, но сдерживать она его станет, классифицируя по группе задач. Например, фильтр будет такой: «Нельзя убивать своих братьев». Другими словами, если мы не отрегулируем защиты, то у нас пожизненно реализацию будут тормозить либо препятствия, выставленные вперед, либо препятствия, выстроившиеся назад (в любом случае соль заключается в том, что это препятствие вовсе не нужно). Любая защита – это препятствие, которое создает настоящий барьер вовне и не позволяет импульсу сработать по группе задач. Вся суть происходящего в том, чтобы отрегулировать защиты следующим способом: человек направляет собственное усилие туда, куда необходимо, но не придумывал себе препятствия, там, где это излишне. Потому что защита делает так, что человек сам себе придумывает препятствия, тем самым он не может реализовать поставленную задачу.

Когда мы говорим о реакции на предохранители - о ***предохранителях сознания*** - мы имеем дело с целой системой. Как выглядит реакция на предохранитель? Это и есть страх, боль, эмоции, тревога – что свойственно любому индивиду. Всегда сначала возникает реакция на предохранитель, если же реакция на предохранитель не срабатывает, вслед возникает реакция на расстояние и

мгновенно выстраивается препятствие. В таком случае мы получаем явление, которое журналисты прозвали «Фрейд Паттерсон». В результате такого реактивного ряда, у Паттерсона просыпалась философия - и он начинал жалеть противника. Именно так – вот мы наблюдаем, что объективно Флойд может выиграть бой, но он его почему-то проигрывает, а всё от того, что ему жалко противника.

Сделаем теперь практический вывод:
РЕАКЦИЯ НА ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ – ЭТО ПОСЛЕДСТВИЯ ФИЛОСОФИИ.

РЕАКЦИЯ НА РАССТОЯНИЕ – ЭТО ПОСЛЕДСТВИЕ ПСИХОЛОГИИ.

А соответственно, ролевые и персонажные модели – это то, что мешает обретать навыки. Теперь представьте себе, что у вами выбранного тренируемого человека не то ядро, у него не тот ролевой каркас, у него прекрасные направления персонажные, которые уводят постоянно в разные стороны от задачи, например, почему-то боец ушёл после тренировки не домой, не на работу – а в паб, чтоб напиться. Чем ещё славится наблюдаемый индивид? У него потрясающие психологические защиты, которые вообще ничего не пропускают; у него просто невероятные реакции на предохранитель, он всего боится, даже собственной тени, он себе придумывает разные страшилки, постоянно жалеет всех своих противников…. Представляете себе такого «чемпиона мира по боксу»? Воображаете ли «героя» без горящих от энтузиазма глаз, потому как ядро спит. Рассмотрите подробнее такого человека, который приходит утром в спортзал; ему говорят: «Бери лапы, становить, сейчас будем заниматься». А он отвечает: «Что – то у меня сегодня голова болит , что-то я себя плохо чувствую, что-то я не готов тренироваться, ….можно я посижу на скамейке». Или он говорит, что нужно позвонить жене, потому что «я беспокоюсь, как они там дома» – это примеры персонажного направления.

Несколько слов о жалости, этики и морали в бою.

Мы не обсуждаем здесь этику и мораль. Речь идет о системе Каса Д'Амато, к сожалению, эту систему я не разрабатывал, я только как ретранслятор, передаю ровно то, что мне стало известно в течение двадцатилетних исследований. Я не даю оценок системе, я не даю оценки правильности подхода в той или иной степени к тем или иным вещам.

Позвольте задам простой вопрос: «Что нам нужно получить в конце?» Чемпиона мира по боксу или этичного гладиатора? Знаете ли, существует огромное количество спортивных единоборств, где нужно быть этичным, добрым, хорошим, например, спортивное каратэ. А теперь напрягите воображение, возьмите чемпиона Европы и поставьте его перед Тайсаном, когда тому было 18 лет. От этого спортивного и этичного человека не останется ни кусочка, ибо скорее «железный Майк» в бою сожрёт его сердце каратиста, вырванное из груди. О чем же идет речь? Вам нужен этичный гладиатор - но так не бывает. Если вам нижет этичный спортсмен, надлежит кикбоксингом заниматься или каким-то другим видом спорта, а бокс профессиональный не предполагает подобного рода вещей, здесь нужен нокаут, любым способом. Главное здесь нокаут. И это считается очень гуманным

поступком по сравнению с тем, что бывало в гладиаторских боях эпохи Нерона. Итак, нельзя применять этику и мораль к профессиональному боксу.

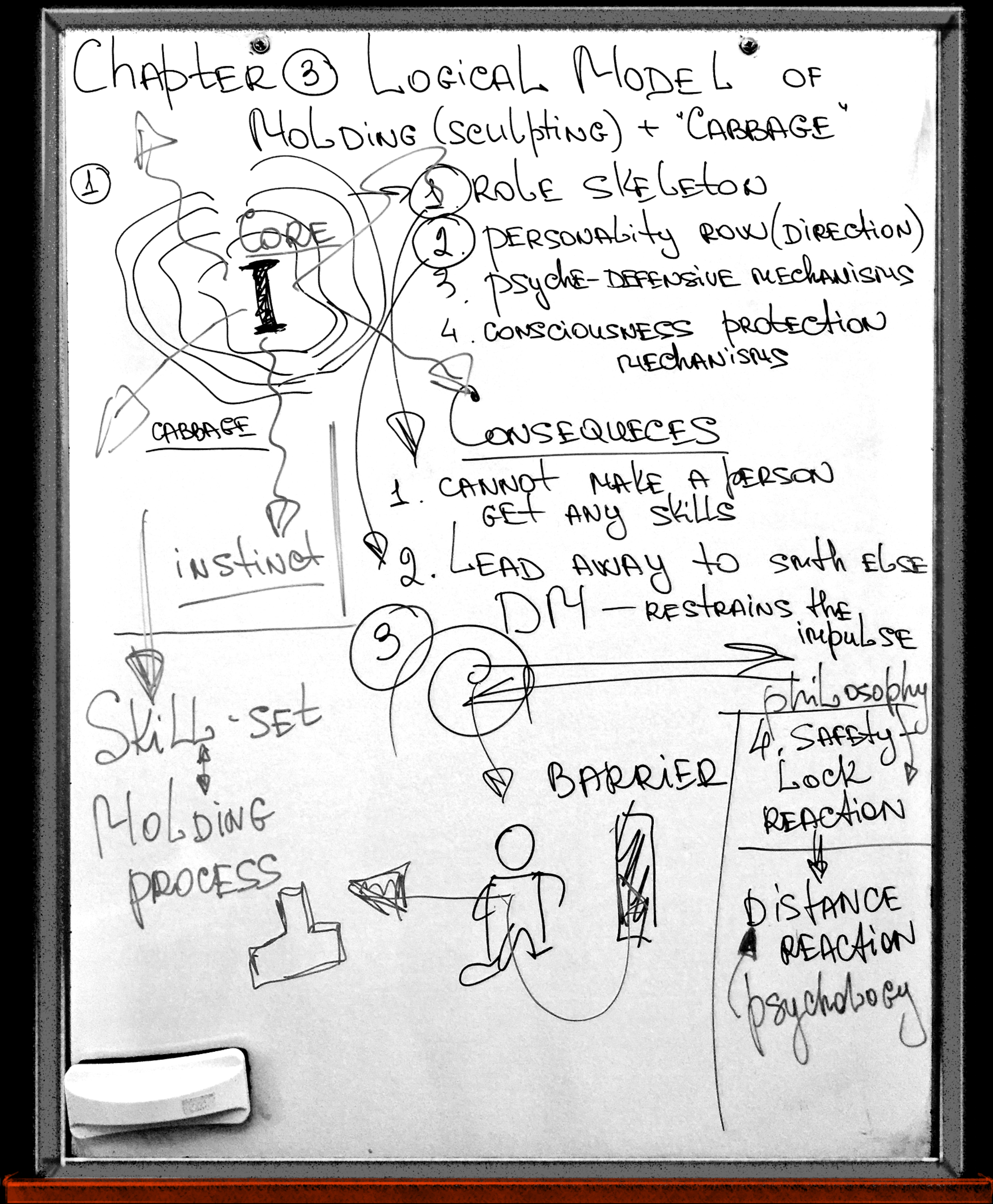
К слову, напомним, что в боксе существует категория «технический чемпион», а есть категория «абсолютный чемпион». Так вот, Каса Д'Амато не интересовали технические чемпионы, которых можно было привести к титулу с помощью тактики. И так должно быть всегда в жизни, поскольку в модели сказано, что результатов никогда не хватает, их всегда мало.

Поэтому когда мы говорим о модели ***«лепки и капусты»***, то она подразумевает основу подготовки такого бойца. Если соберётесь готовить кого-то другого, например, инженера, то схема будет та же самая, но ядро и ингредиенты - другими. Я хочу чтобы поняли, что рыцарь и бандит – оба убийцы по природе своей, но ими разные причины движут, в этом вся разница. Телохранитель и киллер - это одинаковые люди, ими просто движут разные причины. Потому что если телохранитель будет думать стрелять ему или не стрелять, его убьют. Если деятельность человека не связана с боксом, а связана с чем-то другим, например, с бизнесом, то ядро нужно другое и параметры рассматриваются другие.

Именно потому, по свидетельствам и Руни, и Каса Д'Амато, если Тайсон не готовился к очередному бою, значит, в недалёком будущем «маячили» потенциальные проблемы с властями, Майк неоднократно занимался совершением преступлений. Но немаловажно при этом понять, что общество в США категорически помнит Майка Тайсона как национального героя. И какой бы он ни был, сколько бы раз ни сидел в тюрьме, американцы гордятся тем, что в их истории существует такая громогласная фигура, как «железный Майк и очень скучают по тридцати нокаутам в 30 схватках подряд. И теперь, приняв все принципы главы к сведению задумайтесь, например, этично ли быть Тайсоном?

Подводя итоги, отметим, что рассмотренная модель капусты и лепки – это ключевая, основополагающая модель подготовки любого человека – это фундамент, на который всё ставится. Все остальные формулы будут настраиваться на эту конкретную модель, как и стены возводятся в новом здании. Другими словами, описанная модель позволяет строить фундамент. Все остальное, о чем пойдет речь в последующих главах - будут элементы, которые либо выстраивают само здание на этот фундамент, либо способствуют построению фундамента, либо регулируют элементы фундамента.

И эта непростая система в построении и освоении не требует уровней мастерства, вовсе их исключая. Человек либо готов решить задачу, либо не готов.
А затем – ринг и «огонь по готовности». Нокаут, овации и ликующие зрители, едино скандирующие «Победителей не судят».


Chapter 3 Logical Model of
Molding (sculpting) + "Cabbage"
1
Core
I
Cabbage
instinct
1 Role skeleton
2 personality row (direction)
3. psyche-defensive mechanisms
4. consciousness protection mechanisms
Consequeces
1. cannot make a person get any skills
2. Lead away to smth else
DM – restrains the impulse
3
philosophy
Skill-set
Molding process
Barrier
4. Safety Lock Reaction
Distance reaction
psychology

ГЛАВА 4

МОДЕЛЬ «ПЕРСОНАЖ - РЕЗУЛЬТАТ»

Нью-Йорк, октябрь 2017 года, солнечная погода. Я, Скотт и Том Патти сидели и разговаривали некоторое время, а затем в определенный такт, наступил переломный момент в нашем разговоре. Наверняка вы наблюдали, что когда люди уже беседуют лично после скайпов или иного дистанционного типа общения, существует некий временной интервал, в течение которого собеседники присматриваются друг к другу… Что ж, у нас такого временного интервала не было.

В какой-то момент времени у Патти просто сталью загорелись глаза, словно два угля в камине, и он произнёс такую фразу:

«ТЕ, КТО ГЛАВЕНСТВУЮТ НАД ДРУГИМИ, ОТ ВСЕХ ПРОЧИХ ОТЛИЧАЮТСЯ ДВУМЯ КАТЕГОРИЯМЯ: НАВЫК И ВОЛЯ.
ТАК ГОВОРИЛ КАС Д'АМАТО».

Эти две категории и характеризуют тех людей, которые главенствуют над другими и отличают их от тех, кто вынужден этим людям подчиняться. Эти два понятия необходимо раскрыть детальнее. Что такое человеческий «навык»? К этому вопросу можно подходить по-разному. Дело в том, что в академической науке отсутствует единое понятие навыка. Но мы также вынуждены столкнуться с такой интересной темой, как коллизия двух языков - английского и русского. Потому что человек, который думает на русском языке, воспринимает «навык» как явление одним способом, американец слово «навык» воспринимается иначе. Разница в следующем: у русского человека «навык» – это время, а для американца – это свершившийся факт, то есть наличие чего-либо. Индивид, думающий на русском языке о навыке, сказал бы – «я умею», про навыки он бы вряд ли стал говорить. Нам более понятно слово умею, нежели слово навык.

Вряд ли русскоязычный человек скажет, что «…у меня есть навык рисовать картины». Это как-то очень по-американски звучит, с точки зрения логики построения фраз. Поэтому, вероятнее всего, мы не сможем распознать «навык» таким же способом, мы обычно говорим «я умею». А поскольку у нас русский язык многогранный, то существует множество оборотов, которые заменяют слово «умею» на более подходящий нам по нраву элемент в тот или иной момент времени. Например, для русского «я знаю» и «я умею» - это не одно и то же. А для американца – кране близки смысловые оттенки. Мы можем также сказать: «У нас есть опыт». Например, когда люди устраиваются на работу, они рассказывают, что у них есть опыт… вряд ли вы встретите директора, который бы поинтересовался на собеседовании: «А у вас есть навыки, чтобы работать на этой должности»? А американец мгновенно сообщает эту информацию в первом лице, он говорит: «Я обладаю навыками». Поэтому

различные аудитории, когда изучают перевод «Бескомпромиссного маятника», видят понятие «навыка» в разном свете: это что-то длящееся - для русского человека и что-то свершившееся - для американца.

Безусловно, для того чтобы что-то делать нужно это уметь делать. Вся разница между людьми определяется набором их умений. Сейчас существуют целое множество людей, которые оценивают других людей по каким-то прочим параметрам, например, хороший человек – плохой, добрый, злой, опасный, безопасный….но на самом деле – эта классификация обывателя не имеет никакого значения, что станет особо видно, когда придётся от слов само-презентации переходить к делу. Ибо в таком случае будет важно, сможете вы нечто сделать или нет. Все остальное – это ***оправдание, почему я это не могу сделать.***

Возьмем в качестве примера адвоката. Итак, клиент лично пришёл к нему в офис, он зашёл к своему адвокату, договорился с ним как с экспертом, заплатил тому деньги за решение вопроса - ведь адвокат решил, что в его силах задачу клиента разрешить. Вот, клиент ушёл, перед адвокатом в конверте лежат деньги и контракт; и вдруг адвокат осознает, что это на деле - он самостоятельно сделать-поделать для клиента ничего не может. И как быть в этой ситуации? Деньги он уже взял, обязательства известны, бумаги подписаны. Все просто: рассматриваемый адвокат приглашает своего коллегу, который, сугубо по его мнению, может нечто полезное сделать. И вот их уже двое, лежат перед ними сто долларов … и теперь эти сто долларов нужно разделить на три части (две доли – экспертам, одну – на расходы). Начинают они читать дело, и выясняется, что и вдвоем ничего не решат – просто не могут. Тогда они приглашают третьего специалиста, и теперь деньги нужно будет делить на четыре части. Так может продолжаться до бесконечности, пока каждому из участков этого мероприятия не достанется всего-то по одному центу. А сейчас переключите внимание и представьте себе, что перед вами не адвокат, а боксер. На ринге ему никто поможет. Поэтому существует в каждой схватке только один чемпион мира, два чемпиона не могут существовать. Вы не сможете поделить чемпионский титул между всеми боксёрами Национальной боксерской ассоциацией США. В соответствии с навыками они расположатся в рейтинге от топ-позиции абсолютного чемпиона до самого последнего места. И в предприятии существует иерархия по тому же принципу навыков - если рассмотрим бизнес, всё будет точно также, в компании всегда существует своя структура сотрудников - от самых результативных - до наиболее нерезультативных (например, наёмный работник, который убирает ваш офис).

ПО СУТИ, НАВЫКИ ОПРЕДЕЛЯТ ПОЛОЖЕНИЕ В ИЕРАРХИИ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ВЫ МОЖЕТЕ, ТЕМ БОЛЕЕ ВЫ ВОСТРЕБОВАНЫ.

Давайте разберемся с таким понятием как воля. Американцы говорят: «я хочу!». Для русского человека «я хочу» и «воля» - это разные категории. Для нас «я хочу» - это

желание, другое слово, когда же говорится ***«воля» – это направление приложения усилий.*** Предположим, что у вас существует некий рабочий день, у вас нет желания, но есть воля. Итак, рассмотрим в чем разница.

- Я вообще не хочу идти на работу, я хочу спать. - Работают лошади в поле, почему я должен ходить на работу?

Не хочу – но понимаю, что «надо». Последствия воли - это слово «надо». Я хочу в ресторан, а нужно идти в суд.

Как раз, когда Кас Д'Амато тренировал М.Тайсона возникал конфликт между волей и желанием. То есть Майк Тайсон хотел курить наркотики, а не тренироваться в спортзале. А Касу Д'Амато нужно было, чтобы Майк Тайсон работал над собой и готовился к следующему бою. И каким образом Кас Д'Амато добивался, чтобы Майк переставал курить наркотики и начинал тренироваться в спортзале - в этом и заключается гениальность Каса. Вся проблема человека - это конфликт между желанием и волей, у человека могут быть потрясающие навыки, но его желания могут разбить все эти навыки в «пух и прах», потому что он не способен прилагать усилия туда, куда необходимо, в силу того, что идёт на поводу своих желаний. Если хотите наглядно увидеть «конфликт желаний и воли», вам, пожалуй, полезно будет посмотреть американский фильм «Пароль рыба-меч»

Коротко пересказывая суть, напомним, как начинаете фильм: «Красивая красная машина, очень красивая женщина подъезжает к убогой лачуге человека, который не желает ехать на встречу с её боссом». И она ему говорит: «Мой босс хочет с тобой встретиться». Он отвечает: «Мне это не интересно» . Оно парирует: «Сто тысяч долларов». Когда он соглашается и прилетает на собеседование на работу, ему говорят: «Это центральный компьютер Министерства обороны США, лучшие хакеры справляются с задачей взлома за пять минут, но мне нужен человек, который справиться за 45 секунд при максимальных раздражителях». Главный герой восклицает: «Это невозможно!». На что потенциальный «работодатель» предлагает полмиллиона долларов США, прямо сейчас. И известно что - герой вскрывает код за 45 секунд, и его принимают на работу.

У человека изначально нет никакого желания, но его ставят в обстоятельства, когда нет выбора. И Кас Д'Амато говорил, что человек не понимает, что его желания не имеют никакого значения. Я объясню, что он имел в виду. Дело в том, что жизнь человека будет ставить его в такие ситуации, в которых желания не будут иметь никакого значения. То есть, например, «я хочу работать модельером», а мне платят сто тысяч долларов, за то, что я буду работать программистом. Но я не хочу работать программистом! И несмотря на все невзгоды я иду заниматься модельным бизнесом, дизайнерской деятельностью – в общем, начинаю шить одежду. Но данный пример достаточно безобидный, поэтому приведу еще один. Перед вами стоит маньяк с огромным остро-заточенным ножом. Вы изумлённо заявляете: «Сэр, я не хочу драться с вами, с маньяком, по причине того, что я вообще не люблю этого делать, мне это не нравиться». Но маньяку все равно – он зарежет свою жертву и порешит весь сказ. Бывают, конечно, в жизни приятные моменты, когда желания совпадают с волей – но сие крайне редко.

Как это объяснял Том Патти? Он рассказывал о своём вояже в Мексику,

в котором три Мексиканских парня решили выяснить, насколько «хорошо он боксирует», и здесь желание всецело совпало с волей, потому что Том любит своё дело. Правда противостояние длилось недолго, всего три секунды, но Том Патти успел-таки получить удовольствие – три нокаута за три секунды. Собственно, после рассказа, Том на видео и показывал, как это было принципиально – мы рассматривали методические подходы и определенные упражнения из стиля Каса Д'амато и он показал, как это было.

Кас Д'амато говорил, что желание, стоящее впереди воли - не позволяет удовлетворять желание.

Например, я хочу платье в магазине, оно мне очень нравиться, но вот беда - платье стоит денег. И варианта два: пойти и взять у кого-то эти деньги, но чтобы их взять, нужно у кого-то попросить, а люди просить других не любят. Поэтому остаётся второй вариант - пойти и заработать деньги. Просить и работать – я не хочу, а платье хочу. И так бесконечно может продолжаться в контексте цикла мышления; человек будет продолжать пить кофе и думать: «Работать я не хочу, а платье хочу, просить не хочу, а платье новое - жутко хочу. И так может по кругу продолжаться бесконечно, пока суровая действительность не вырвет из этого сна. Но если кто-то позвонит и скажет: «Купи себе новое платье, потому что у нас завтра встреча с иностранными журналистами и сделай это быстро, пожалуйста» - что же, очень быстро возникнет желание совершенно противоположного порядка. Человек побежит букувально, очень быстро найдет деньги, и купить это платье и в девять часов утра будет готов.
Кас Д'Амато говорил: «У каждого человека множество пороков и пороки – это то, что будут использовать против тебя, как на ринге, так и в жизни. На человека нельзя никак повлиять, на человека нельзя никак воздействовать, никаким способом, кроме как эксплуатировать его пороки». Например: предположим, какого-то человека обманули и отняли у него деньги. Потерпевшего спрашивают: «Расскажи, как было дело». И выясняется, что он просто хотел на афёре заработать, то есть приумножить те деньги, которые у него были изначально. Дать, например, сто долларов, а получить сто пятьдесят. Если бы он этого не хотел, то он бы никому не дал свои сто долларов. Одно дело, когда у него деньги отняли под угрозой оружия, и совсем другое, когда он хитрее всех - и в результате такой хитрец останется ни с чем. Вывод таков: 1. Знайте, что ваши пороки будут эксплуатировать; 2. Если вы своих пороков не знаете, если вы не знаете себя, то любой человек воспользуется вашими пороками, для того чтобы вас каким-то образом использовать в той или иной ситуации; или для того, чтобы вас победить.

Отказ от этих пороков – это приход в состояние так называемой «неуязвимости», как говорил Кас Д'Амато.

Кас Д'Амато повторял: «Никогда не занимайте уязвимую позицию».

А уязвимая позиция – это позиция без навыков и с пороками. ***Когда человек ничего не умеет и при этом многое хочет - это идеальный человек для того, чтобы его использовать или его победить.***

Поэтому мы можем совершенно четко сказать, что существует некая формула, которая математически выглядит так:

ВОЛЯ + НАВЫК = ПЕРСОНАЖ

Сформулируем задачу так: нам нужно создать некоего нового персонажа. А формируется этот персонаж при помощи навыков и воли. Эта формула (ввиду отсутствия слагаемых) порождает человеческий страх, а страх сковывает силовой потенциал. ***То есть, когда я чего-то не умею - я боюсь***. Когда у меня существует конфликт воли и желания – я тоже боюсь. Именно конфликт воли и желания создает прошлый опыт, он же является основой страха человека. Как заметил Кант: «Какая разница между опытом и счастьем человека? В том, что к счастью мы идем, а вместо счастья приобретаем опыт». Конфликтуя воля и желание, создает опыт. Например, некая женщина хочет выйти замуж за богатого человека, но она же хочет выйти замуж успешно и жить далее счастливо. И здесь возникает парадокс: все богатые люди не похожи на счастье, они похожи на опыт (так и возникают сайты-исповедальни несчастных жён олигархов). Когда возникает конфликт воли и желания, возникает страх. Что в результате получается? В результате сковывается силовой потенциал и человек становиться слабым и неспособным произвести какую-либо работу. Не может он ничего сделать, не может ничего получить в качестве результата, не может удовлетворить свои желания, и чувствует себя несчастным.

Кас Д'Амато говорил неоднократно:

«БЕЙ САМ, НЕ ПОЗВОЛЯЙ СЕБЯ БИТЬ И ДЕЛАЙ ТАК, ЧТОБЫ ВСЕ ВОКРУГ ВОСХИЩАЛИСЬ ПОЕДИНКОМ».

Ни для кого не секрет, чтот М.Тайсон никому не нравился, ведь он бывший уголовник, но… хоть бывший, хоть нынешний - тридцать нокаутов подряд повторить никто так и не смог.

От бокса – перейдём к другому примеру, банальному и парадоксальному одновременно. Я знаю немало приличных адвокатов, которые в суды ездят на автобусе. И очень многих знаю негодяев, а они на мерседесах в суд ездят. Этот парадокс и заключается в выше описанной формуле. Как ни крути, а плохие люди – оказались результативными. Именно таким способом в 90-х годах криминальные структуры пришли к власти. Они были результативными, а все вокруг оказались нерезультативными. Поэтому пассивное множество было вынуждено пользоваться услугами результативных людей. Что сделали представители криминальных

структур? Они предложили суду альтернативу. Бывшие суды, которые остались после развала СССР, решали вопросы годами, а новой рыночной экономике требовался быстрый эффективный механизм разрешения коммерческих споров. В результате - возникли криминальные структуры, которые предлагали разрешить вопрос за два дня, вместо того, чтобы ждать десять лет. Поэтому все и начали обращаться к ним за решениями, потому что это было быстро и эффективно. Вы помните, эти товарищи заработали достаточно большие деньги в те годы. И в этом примере нет конфликта между желанием и волей. Сначала было страшно, но после первого результата страшно быть перестало, потому что, когда хорошо - нестрашно, страшно тому, кому плохо.

Очень интересный момент, который непременно объяснял Кас Д'Амато, что ***никогда не достаточно того, что кажется достаточным***. Необходимо добиваться результата и превосходить этот результат, хотя бы на малую долю. Недостаточно выиграть титул чемпиона мира по боксу в тяжелом весе, эту победу обязательно нужно снискать нокаутом, но не по очкам. Нельзя дать возможность кому-либо рассуждать на эту тему. Результат должен быть бескомпромиссным. Полезно понимать, что выигрывать важно за явным преимуществом, чтобы потом разговоров не было.

В результате, если мы не стремимся к фатальному, то есть бескомпромиссному результату, а допускаем обсуждение этого вопроса, то мы катимся по лестнице - всё ниже и ниже. Кас говорил, что так возникает понятие класса. Что это такое? К примеру, если мы возьмем борьбу или самбо и ребенок, которого сегодня привел в школу отец, и абсолютный чемпион мира - они оба занимаются самбо; разница между ними кроется только в классе. Почему же в жизни так получается, что когда мастер международного класса должен сражаться против уголовника, «титулованный мастер» погибает на улице от удара ножа? А потому что он переходит в другую классовую линейку, в криминальную. А в криминале существуют свои классы. Это не спортзал, это улица и здесь главенствуют другие порядки. Поэтому, например, Тайсон в любом классе был хорош - и в криминале, и на ринге, и в спортзале. Вы помните, как Кас Д'Амато его классифицировал? Он узнал из рассказов учителей Майка, что тот подростком сразу ударил человека ножом, не раздумывая. Кас сразу понял, что перед ним тот, кто нужен. А другие его ученики, такие как Флойд Паттерсон, не обладали такой решимостью, как Майк Тайсон.

Когда мы говорим с вами о такой категории, как результат, мы понимаем, что на это влияет несколько факторов.

Кас Д'Амато описал следующую формулу:

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ВЫСОКОГО КЛАССА НЕОБХОДИМО ДВА КОМПОНЕНТА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И НАУКА ПОБЕЖДАТЬ.

В чем разница?

Теоретическая подготовка. Иногда людей спрашивают: «Что ты вообще об этом знаешь? И человек отвечает, что, дескать, я работал в коммерческой фирме. Его спрашивают: «Кем»? Он говорит: «Торговым агентом». Что-то он, безусловно, знает, но если мы поднимем уровень ответственности выше, то знания об этом у него не будет. И следующий этап - это когда мы о предмете знаем действительно многое, и нам нужно выбрать способы приложения усилий к этому предмету, то есть с субстанцию – то, с помощью чего мы это будем изменять. Я могу очень многое знать о боксе, но не уметь боксировать. А для того, чтобы научиться боксу, нужна наука о том, как в боксе побеждать.

Давайте переложим этот же принцип на жизнь: адвокату нужна какая –то наука, которая позволит ему побеждать в судах. И если вы начнёте этим вопросом серьёзно заниматься, то выясните, что такая наука не просто востребованная – она как воздух необходима. Потому что в суде кроме вас существует ещё судья, прокурор и еще другие участники процесса – это огромное количество людей, от которых зависит результат. И вам одновременно нужно кого-то победить, а кого-то убедить (показать чью-то некомпетентность в расматриваемом вопросе, а кого-то убедить). И самый главный вопрос, который возникнет: «Как это сделать?» К сожалению, таковыми вопросами очень малая когорта экспертов действительно занимается.
Гений Каса Д'Амато как раз и заключался в том, что в отличие от других тренеров по боксу, от других специалистов, он об этой науке не просто задумывался. Он первый Легендарный Тренер, кто науку принес в бокс. И лично мне, учёному, вся серьёзность описываемых категорий известна непонаслышке, а на собственном примере. Потому как в экспертных кругах профессиональных услуг Украины известно, что я – доктор Мальцев - первый, кто принес науку в адвокатуру. Потому что я лично, став адвокатом, завершив свои карьерные стремления в одной плоскости и приступил к юриспруденции, поначалу ничем не располагал: ни денег, ни сотрудников, ни офиса, просто белый лист. Зато у меня была наука! И с помощью этой науки я смог построить и офисы, и личный состав, и создать адвокатские конторы, которые по сей день являются эталонами. И это очень не просто, потому что «адвокаты» - люди особенные, с определённым психологическим укладом – пожалуй, такие же сложные, как и чемпионы в тяжёлом весе. Поэтому мне приходилось с каждым человеком индивидуально работать, учить и тренировать их, чтобы они добились тех результатов, которыми достойно гордиться. И немаловажен тот факт, что когда я начал преподавать эту науку иностранцам, практически у всех моих зарубежных коллег была вот такая реакция: «А где вы были раньше»?

Следующий принцип системы Каса Д'Амато:

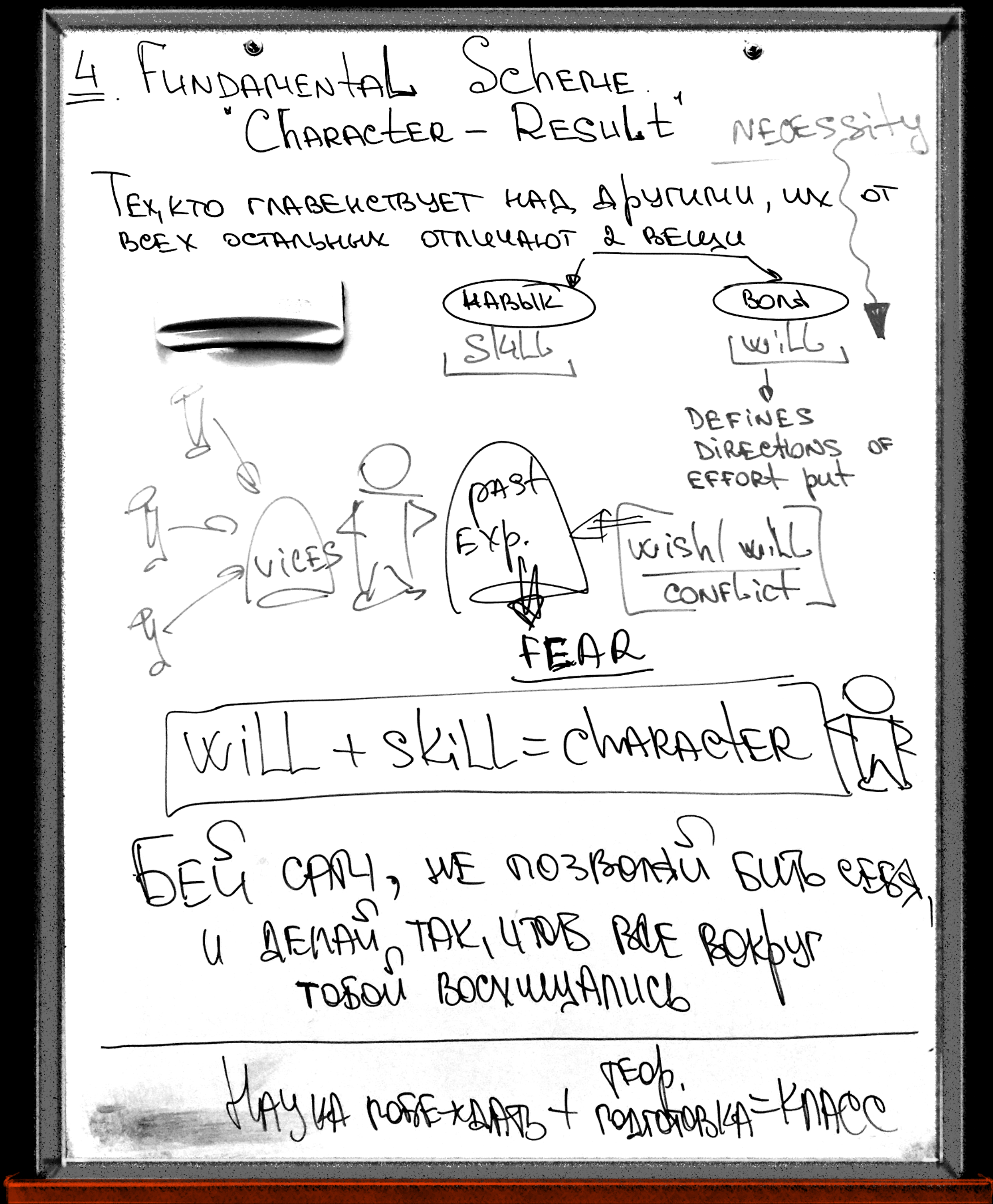
«БОЙ ВЫИГРЫВАЕТСЯ ДО ЕГО НАЧАЛА»

В каком случае это применимо?

Безусловно, всегда именно такое положение вещей и происходит. Что вы видите на ринге? Вы видите последний кадр. Всю подготовку, тренировку, что было до ринга – этого вы не видите. Знаете ли, существует расстояние между психологически

нездоровым юристом и великолепным адвокатом. И эта «разница» не возникает спонтанно. И есть такой тип, как «современный человек» - он очень хорошо подходит для государственной структуры, когда у него с интеллектом не все в порядке, он ничего не умеет. Все очень просто в госструктуре, в ней ты приходишь с 9 утра, сидишь мерно до 5 вечера, зарплату получаешь - и всё, никому ты не нужен. А в коммерческом предприятии , ежели ты пришел и ничего не сделал, за тебя другие будут делать, ликвидируя твоё отсутствие выполненных обязательств. Когда речь идет о коммерческой структуре, в данном ключе всё завязано на результате, потому что иначе она перестанет существовать как единица на рынке; а в государственной структуре не нужны результаты. Достаточно приходить и просто быть, выполнять инструкции - и неважно, получается у тебя что-то или нет. И в государственной структуре человека можно уволить, когда захочешь, просто надумать и уволить, а при этом сказать, что «…мне на твою должность нужно поставить другого человека, потому что у меня другие планы, а ты можешь идти гулять, пиши заявление «по собственному желанию», иначе я тебя уволю по статье». В коммерческой структуре так не поступают. Допустим, взбредёт в голову кому-то уволить эксперта – а где вместо него другого результативного человека возьмёшь? Его же надлежит как-то создать, научить, а для этого требуется время, которого постоянно не хватает, поскольку обязательства у клиентов не ждут – их придётся выполнять сегодня.
И в завершении главы отметим самое главное – к чему мы идём, движемся, держим курс, как в море корабли. «Состояние неуязвимости» – это должно быть основное состояние для человека, который истово стремится добиться результата. Именно поэтому движение в состояние неуязвимости – это первое с чего начинается система Кас Д'Амато

Так завершается урок первооснов.


4. Fundamental Scheme
"Character - Result"
Necessity
Тех, кто главенствует над другими, их от всех остальных отличают 2 вещи
Навык
Воля
Skill
Will
Defines directions of effort put
past Exp.
vices
wish / will conflict
FEAR
will + skill = character
Бей сам, не позволяй бить себя, и делай так, чтоб все вокруг тобой восхищались
Наука побеждать + теор. подготовка = класс

ГЛАВА 5

«МЕХАНИЗМ ОТБОРА И РЕАЛИЗАЦИИ»

Приступим к изложению, пожалуй, самых сокровенных и, не боюсь такой метафоры, сакральных фактов данного труда.

Как отобрать действительно ту самую редчайшую жемчужину, как разглядеть её сквозь толщу воды, сквозь панцирь раковины, как не перепутать с пустышкой? И технологический, комплексный ответ – простым научным языком – читатель обнаружит именно в этой главе.

Только не обольщайтесь – простота мнимая – хотите или нет - придётся немало потрудиться. Глава и её материалы, к слову, применима в обе стороны, то есть вы можете данные механизмы применять как к себе, так и к кому-то из вашего окружения. Так как тренировать? Никогда не существовало одинакового подхода к двум разным людям у Каса Д'амато. Когда задача касалась отбора человека-заготовки, для того чтобы его не потренировать, а привести к чемпионскому титулу, в таком случае Кас Д'амато в разные периоды жизненного пути исповедовал разные подходы. Мы эти подходы последовательно объединим. Вообще, существует три этапа - три периода, в ходе которых Кас Д'Амато проделывал при отборе определённые вещи, не похожие на предыдущие этапы. Кас считал, что такие задачи требуют точности технологии, и он посвятил разработке этой технологии всю свою жизнь. Ежели пытливый ум читателя проанализирует всё, что известно о Касе Д'Амато, в итоге получится три периода. Поначалу Кас считал, что на первом этапе достаточно задать один вопрос. Первый период знаменуется вопросом: «Почему ты хочешь стать бойцом»? Если человек неправильно отвечал на этот вопрос, он становился свободен. Кас Д'амато, когда к нему приходили и заявляли, мол, «я хочу», непременно спрашивал : «Почему?». Если испытуемый отвечал так, что Кас не был удовлетворён ответом, то он отправлял претендента восвояси.

Второй этап, который описывают хронисты, и который я изучал лично – это работа с интервалом или со знаком зодиака. Кас к тому времени уже применял два подхода при отборе, то есть он применял и вопрос, и интервал. Известный факт - Кас Д 'Амато изучал астрологию , изучал свойства знаков зодиаков людей и считал, что для воспитания бойцов подходят только конкретные интервалы, у которых наиболее вероятно в наличии окажутся те качества, которые и необходимы, дабы стать абсолютным чемпионом мира.

Третий этап - это ядро рецензорной группы (ЯРГ) или ядро, до которого нужно добраться, минуя многочисленные капустные листы; которое характеризуется редким видимым поведением. Как проявляется это редкое поведение? Представьте, как через эшелоны капусты вырывается наружу истинная суть человека…а чтобы её заметить, необходимо понаблюдать за человеком. Бывало так, что Кас просто приглашал человека в зал, на неделю потренироваться, чтобы посмотреть на него со стороны. Тренер просто стоял, опершись на канаты (так визуально казалось со стороны) и смотрел на боксёра молча. Д'Амато искал те самые ноты в поведении, свидетельствующие о том, что именно будет прорываться наружу у этого человека ввиду нагрузки, и если видел положительные вещи, то есть те аспекты, которые он хотел увидеть, то такой человек для него становился интересным.

Безусловно, Кас Д'Амато использовал в конце технологической системы все три подхода. Он применял и вопрос контрольный, и анализ предварительный, и анализ двигательный.

Давайте переложим этот принцип на жизнь, для того чтобы стало много понятнее. Человеку было бы неплохо спросить самого себя: почему он вообще занимается тем или иным делом, бизнесом – вообще, деятельностью? Необходимо изучить свои собственные свойства и исследовать, понять своё ядро, как минимум, чтобы знать, кто ты есть на самом деле. Я думаю, если бы человек таким образом подошел к вопросу управления своей судьбой, он многое бы о себе узнал, не меньше - о своей деятельности, потому что по сути, редко кто в ней разбирается. Говоря откровенно, когда человек не может себе ответить, зачем он чем-то занимается, то о какой деятельности вообще может идти речь?

У Кас Д'Амато была причина, которую я вам процитирую дословно. У Каса был брат, и его странным образом убил некий полицейский в итальянском квартале. Кас пришёл к своему священнику в католическую церковь и потребовал ответа на вопрос: «Почему коррумпированные копы убили Гарри?» Для будущего тренера это был контрольный вопрос. Священник ему ответил многословно, но суь ответа такова: «Веруй, прекрати сомневаться, прекрати задавать вопросы». В этот момент Кас твёрдо решил, что со священниками ему не по пути.

Он определил для себя в тот момент времени следующее:
«НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬ СЕБЯ КАК ВОИНА И ТРЕНИРОВАТЬ ДРУГИХ МУЖЧИН, ЧТОБЫ ОНИ ТОЖЕ СТАЛИ ВОИНАМИ».

Этот путь жизненный намного эффективнее, чем связь с религией или связь с чем-то другим.

Минуя коллизию русского и английского языков, которую ранее и так обсуждали, напомним, что Кас считал психологическую (и философскую) сторону бокса самой весомой и определяющей. Сначала он полагал, что Бокс на 50-60 процентов зависит от психологии; на третьем этапе – он говорил, что бокс на 80 процентов состоит из психологии, и только на 20 процентов – из физического боя.

Здесь также отметим очень интересный момент. Кас считал, что изначальная заготовка должна быть хорошая, качественная, потому как если заготовка плохая, то этот факт увеличивает время подготовки в разы. Великий тренер строго дифференцировал два типа людей: 1. тех людей, которым он просто помогал в жизни, то есть этим людям он не словом, а делом помогал справиться с жизненными проблемами, в частности, как стать кем-то в жизни. Он их - подавляющее число - не готовил, как чемпионов; это были обыкновенные люди, примерно 80 процентов окружения. 2. Второй тип людей – их было 20 процентов, это те, кого он хотел сделать чемпионами. К ним выдвигались другие требования, по сравнению с требованиями к людям первого типа – многократно завышенные.

Чем действительно хорош личный пример Тома Патти, так это фактом, что он прошел все эти стадии и все уровни впоследствии. Майк Тайсон не может похвастаться тем, что он прошел все уровни применения системы своего Наставника в жизни. Патти был и боксером – чемпионом, после чего он был и наемным работником – кино, киностудия, режиссёрская работа, постановка боевых и трюковых сцен. Затем Том Патти стал самостоятельным бизнесменом, позже - государственным деятелем, то

есть политиком (на сегодняшний день – губернатор округа Сан-Хоакин, Калифорния). И во всех своих начинаниях Том добился успеха, безусловно, с помощью системы Каса, применяя её во всех этих номинациях. Поэтому для меня лично Том Патти всегда - показательный пример.

И людям, которым помогал его Наставник Кас Д'Амато – в подавляющем числе они не были чемпионами в том «мировом» боевом смысле, который присущ и характерен чемпионам мира в тяжелом весе в боксе. Для этих людей (80%) он был учителем, наставником, авторитетом, помогал справляться с их жизненными проблемами - помогал им стать настоящими личностями. Только к малому, избранному числу людей предъявлялись другие требования, более жёсткие; обычно это касалось одного или двух людей на весь спортзал; именно из них он хотел сделать настоящих чемпионов.

Следующей шла ***стадия предупреждения***. Это предупреждение становилось опорой каждой тренировки. Представьте себе, что человек повесил себе на стену плакат, со словами Каса (боксёр этого, возможно, и не делал, но представьте, что это так).

Кас предупреждал так:

«СУДИТЬ Я ТЕБЯ БУДУ ПО ДЕЛАМ, А НЕ ПО СЛОВАМ. Я ПОСМОТРЮ ЕЩЁ, КАК ТЫ ХОЧЕШЬ СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ, НАСКОЛЬКО ЭТО ВАЖНО ДЛЯ ТЕБЯ. Я БУДУ СМОТРЕТЬ ЗА ТЕМ, ЧТО ТЫ БУДЕШЬ ДЕЛАТЬ, А НЕ ЗА ТЕМ, ЧТО ТЫ БУДЕШЬ ГОВОРИТЬ».

А дальше в ход наступала демократия, при полной господствующей диктатуре. В чем суть такого микса? Никто никого ничего делать в зале не заставлял.

Каждый день тренировка длилась примерно два с половиной или три часа, в зависимости от дня недели (на выходных поменьше – два часа, к примеру). В зале все делают, что хотят. Для того чтобы понять, что нужно делать, надлежало идти и спрашивать лично у тренера.

Кас Д'Амато был такой человек, что мог всю тренировку простоять, молча оперевшись на канат либо говоря одно предложение. Он мог стоять и повторять: «Двигай головой» и так - целый день. Патти показывал это на видео. Кас прищуривал глаз и говорил: «Ты после последнего панча не двинул головой, двигай головой». И так продолжалось два часа. А мог и от рабочего места к боксёрам ходить и исправлять ошибки тех, кто работал на снарядах. Он по-разному проводил тренировки, у него было несколько ассистентов, которые ему помогали проводить тренировки, и мог весь день простоять на канатах и просто смотреть в зал. Поэтому человек был вынужден сам тренироваться, его никто не заставлял, никто не пинал, не говорил, что, вот программа тренировки, секундомер и мы сейчас будем тебя тренировать. Предупреждение было стимулом и мотивом доказать Касу Д'Амато , что ты действительно хочешь стать чемпионом. Люди знали что делать, потому что у

Каса была еще и другая методика, параллельная этой, когда он с каждым человеком беседовал часами о тренировке, поясняя, как нужно тренироваться. Поэтому люди знали, как на деле должно тренироваться в спортзале, понимали, как строится самостоятельная тренировка, при этом при всем никто не «стоял над душой» и не заставлял реализовывать эту тренировку.

После данного этапа в ход шла следующая система.

Кас Д'Амато сажал человека перед собой и заключал с ним договор. Он говорил: **«…Я ДЕЛАЮ СВОЮ РАБОТУ, ТЫ ДЕЛАЕШЬ СВОЮ РАБОТУ; ЕСЛИ МЫ ОБА ВЫПОЛНЯЕМ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА, ТО УСПЕХ НЕИЗБЕЖЕН, ОН ФАТАЛЕН».**

Кас говорил, что в результате такого подхода стороны ждёт бескомпромиссный успех. А после он объяснял философию героя и труса. Тренер чётко пояснял, в чем разница между героем и трусом. Он говорил, что в природе нет никакой разницы между героем и трусом, поскольку они испытывают одинаковые чувства. Но героя делает героем то, что он сделал, а труса трусом, то, что он не сделал. Это было очень важно, как следующий кирпич в мотивацию человека. Он говорил, что «…если ты хочешь стать героем, то покажи свою работу в спортзале, покажи свое желание, покажи, что ты хочешь стать чемпионом. Тогда я сделаю тебя чемпионом; если ты мне не покажешь этого, я не стану из тебя делать чемпиона». И чем старше Кас Д'Амато становился, тем чаще он говорил: «Нет времени на глупости». Нет времени на людей, которые не хотят ничего добиваться в жизни. Он говорил, что здесь на следующей стадии, самое важное – это научиться себя контролировать. Так он описывал модель «листья капусты». Кас акцентировал внимание, что у человека есть страх, боль, эмоции и тревога. А это составляет его прошлый опыт. Кас говорил, что нужно использовать прошлый опыт в своих целях – там можно было от него освободиться.

Мы обсуждали и с Ларри Слоуманом этот вопрос, и с Патти, и с доктором Вайссом ещё один важный вопрос – что касается культовой сцены дуэли на ножах. Вы наверняка знаете, дорогой читатель, что в Италии дуэли на ножах – это традиция. И в те времена большинство спорных вопросов так и продолжали решать в Америке. Каса Д'Амато вызвали на дуэль на ножах, и именно на этом примере многое указывало, как Кас научился справляться и использовать страх в свою пользу. Он пришел в 5 утра на поединок, на который его оппонент не явился. Кас справился со своим страхом смерти, а противник – так и не смог оправиться. Кас эту историю положил как модель, того, что человек может использовать свой страх, дабы победить без поединка. Поэтому Кас и объяснял в своем стиле, что нужно идти на противника, а не от противника, по причине того, что у человека существует определённая конструкция руки и самый сильный удар возникает тогда, когда рука разогнута, то есть на конце рычага. Когда вы стоите близко к противнику, то удара как такового не будет, даже если я стою с ним в упортак, удар не получится, получится шлепок, поскольку рука не сможет разогнуться.

В результате концепция
«ИДТИ НА ПРОТИВНИКА, А НЕ ОТ ПРОТИВНИКА»,
стала центральной атакующей концепцией Каса Д'Амато и в жизни, и на ринге.

Философия страха - когда ты можешь победить свой страх, а противник не может одержать над ним победу - давала одну из солидных составляющих победы. И Кас действовал двумя способами: он либо подталкивал человека какими-то методами к действию, либо его обманывал. Необходимо сказать, что Кас Д'амато разные методы использовал, для того чтобы сработать со своими парнями, в том числе и гипноз использовал, и самогипноз, и внушение. Но самым главным методическим инструментом работы с человеком была личная беседа, разговор один на один.

Следующим этапом было – когда человек приходил в спортзал и просто наблюдал за происходящей тренировкой, ему не давали тренироваться; все тренировались, а он сидел и смотрел. Кас говорил, что «…когда человека начинаем учить, то самый длительный период – это период исправления ошибок». На данном этапе очень важно отметить, что Кас Д'Амато сразу вкладывал эти боевые концепции в своих товарищей. Он на тренировке мог просто стоять и выкрикивать концепции для каждого в отдельности, словно в виде подсказок, для исправления ошибок; концентрация концепции через два месяца настолько «впивалась» в человека, что эти подсказки становились рабочими принципами и превращались в убеждения. Бывало, Кас стоял и говорил: ***«Не будь статической мишенью, не будь статической мишенью».*** Это вбивалось в память человека. Тут же тренер поворачивался и говорил другому бойцу: ***«Не двигайся назад, не двигайся назад»***. Были концепции, которые он выкрикивал в зале, и все знали, кому это относиться. Таковой механизм исправления ошибок с помощью стратегических и тактических концепций, которые Кас Д'Амато выкрикивал в зале, за два часа ежедневно очень хорошо, как масса, вбивалась в голову. Хорошо вбивалась… а знаете почему? Потому что за неуслышанным объяснением всегда следовал удар. Кас отмечал: «…запомни, что техника не должна быть результатом реакции». То есть вас ударили – вы ответили, вас ударили – вы ответили, этого не должно быть. Он говорил, что не нужно реагировать, нужно бить противника и не давать ему себя бить. Система атакующая, она идет вперед, и она бьет противника. А противник думает об обороне, а не об атаке. Человеку кажется, что если он будет защищаться, то он будет в более выгодном положении, но это не так. Человек не может атаковать, пока он защищается, поэтому ему нужно постоянно давать защищаться, чтобы он не мог атаковать.

Следующую концепцию, которую он выдвигал, выглядит так:
«ВСЕГДА ОЖИДАЙ ХУДШЕГО ОТ ПРОТИВНИКА».

У Каса была концепция, которой он описывал, что такое его собственная система. Ядро – сродни ядерной бомбе в человеке. Д'Амато говорил, что «…эту ядерную бомбу мой стиль доставляет к месту назначения, это как некая система доставки ядерной бомбы к назначенной точке».

Легендарный тренер говорил и так: «Не ищите нокаута, ни в жизни, ни на ринге. Не надо стоять и ждать ошибки противника, нет резона ждать, пока он ошибется; в этот момент вы полагаете, что нанесете сильный удар и уложите оппонента в нокаут. Этого не произойдёт, нужно бить противника до тех пор, пока он действительно не упадет в нокаут.

Была одна культовая сцена с Тайсоном, когда шокированный Кас кричал при виде клинча своего подопечного: «Майк, не держи их, пусть они тебя держат». Ситуация заключалось в том, что Тайсон пошел в клинч на ринге, на тренировке и Каса это взбесило , что при ударе Тайсона, при его технике, он еще клинчует с противником?! Он сказал : «Майк, прекрати его держать, пусть они все тебя держат». Есть интересные моменты. Когда я разбирался с техникой стиля Каса и с самой системой подготовки, то большинство людей понятия не имеют, что это такое. Везде есть нюансы, даже этот маятник, его делать нужно вовремя, на определённой дистанции, а они его делают просто. Так, вот, это не стиль Каса – это просто маятник. Это глупость, стоять на расстоянии двух шагов от противника и начинать делать маятник. Еще очень много делают люди глупостей, при попытке преподавания стиля Каса, то есть они не знают стиля Каса, не понимают, что это такое, не понимают, как эта машина работает. Ни система подготовки, ни система боя, ни техническая часть - ничто досконально неизвестно, и поэтому заявление «оно – движение – похоже на стиль Каса» - не работает.

В стиле Каса существует масса логических моделей, которую Кас собрал за всю жизнь в технологию. Корни, которой лежат в Испании, покоятся также на юге Италии. Кас свел это все в единую систему, которая бескомпромиссно выигрывала бои. Его людям было четко понятно, что если руки вытянуть пред собой, то мы получаем квадрат поражений, находиться в этом квадрате поражений – это значит получить удар, уходить назад из этого квадрата – это тоже получить удар. Если вы вне квадрата поражения, то вас не смогут ударить, при этом вы бить можете. И как это достигается, за счет каких технических элементов, таких как маятник, углы испанские, движение по полумесяцу. Логика технических элементов говорила, что делать в каждой момент времени понятно, с опорой на логическую модель. На базе этих технических моделей человек на тренировке искал решение.

Например, Патти говорил, что разные бойцы у Каса имели разные положительные качества. Кас Д'Амато давал каждому то, что усиливало преимущество его перед другими людьми. Патти говорил, так, что если человек хотел использовать какие-то вещи, то Кас ему подробно объяснял, как это делать. Обратите внимание, что апогеем всего было то, что всех кого консультировал Кас, он дал им какую-то идею, делала их впоследствии превосходящими над противниками. Если вы посмотрите на Мохаммеда Али, то именно Кас научил его бить с разворачивающейся концепции, когда рука оказывается длиннее, чем у противника, даже при равном росте. (Даже противники его роста, даже с такими длинными руками, как у него самого, они не доставали до Али).

Очень интересный момент в ударной технике Тайсона имел место быть, у

него был мёртвый левый боково; если Тайсон попадал левым боковым, то все, это точно нокаут. А он бил в очень странной манере, он бил на разгибательной ноге, он сжимался как пружин и выстреливал ногами вперед и конец этого выстрела был левый боковой. И Тайсон это объясняет в интервью, посмотрите у меня низкий рост, я могу взять большой рычаг, для того чтобы ударить, а противники до меня не достают, а когда я выстреливаю уже в этот момент рука противника идет назад и попадаю в незащищенную плоскость и это гарантирует нокаут.

Итак, пожалуйста, посмотрите внимательно: каждый боец имел в арсенале один или два таких технических элемента, которые его делали превосходящим над другими противника, обеспечивали нокаутирующий удар. Например, Мохаммеду Али Кас и сформулировал концепцию «Порхать, как бабочка и жалить, как оса», а его тренер, но как это делать они не знали. То есть сама логическая, тактическая концепция была разработана его тренером, но как этого добиться, они не знали и придя за консультацией к Касу, он дал им удар с разворота , который не позволял подойти и постоянно обеспечивал встречный джеб.

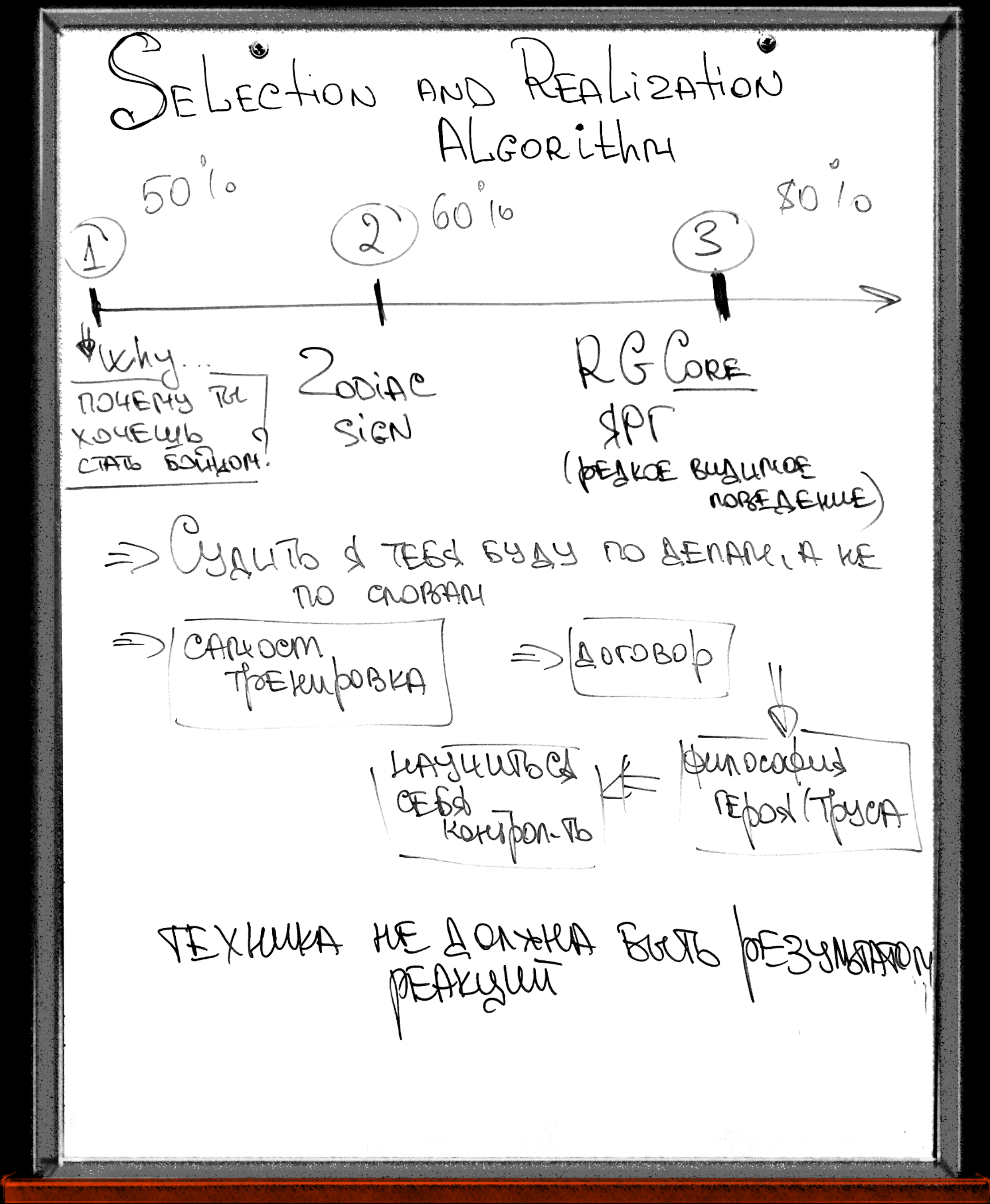
Если взять Флойда Паттерсона, то спрашивали, почему Флойд Паттерсон так и не стал той звездой. Он всё-таки чемпион мира , который вернул себе титул, человек останется в истории бокса навечно. Он самый молодой до Тайсона чемпион мира , он вообще рекордсмен. Во-первых, у него идеальные данные в спортивном боксе, то есть он высокий, у него длинные руки, идеальные данные для бойца. Самый молодой чемпион мира в истории бокса, ему было 21 год. Первый боксер, который смог себе вернуть титул в истории бокса, после него это смог повторить – это был только Мохаммед Али. И он несколько раз защитил свой титул, чем доказал эффективность системы Каса. При этом при всем я хочу, чтобы вы понимали, что многие жалуются на Паттерсона в плане того, что он размазня, философ, Фрейд Паттерсон – он бизнесмен. Его точная копия Леннокс Льюис, тоже уникальный боксер, чистый бизнесмен. Он очень грамотно жил, и дождался, пока Тайсон придет в совершенно негодную форму и спокойно назначил ему бой и нокаутировал его. Представляете, что было бы с ним, если его поставить против 20-ти летнего Тайсона, на пике карьеры? У него в тот момент времени даже мысли не было с ним биться, он очень четко выбирал партнеров, в совершенно конкретных ситуациях и совершенно конкретное время, когда их можно победить. Надо отдать должное Мохаммеду Али - он этим не славился. Этот боец выходил на ринг против того, кого сказали, поэтому его и считают выдающимся боксером всех времен и народов. Боксёром и Близким другом Каса Д'Амато и Флойда Паттерсона.

Несколько заключительных слов о сути пяти описанных глав. Не секрет дорогому читателю, что мы из главы в главу рассматриваем разные части одной системы Каса Д'Амато, а в конце, когда я закончу, вам придется собрать всю систему воедино - самостоятельно для себя. Как вы видите, я подробно рассматриваю и элементы и блоки. Итак, на я хочу обратить ваше внимание – 1. на слагаемый феномена Каса, на те корни, на которые «нанизаны» элементы технологии, и неважно «откуда тренирующийся «их взял», как он в общую технологию сложил, чтобы она давала результат.

Вам нужно понимать, что я буду где-то повторять, соединяя элемент с элементом, блок с блоком, показывая всё на каких-то других объяснениях и главах. Что вам полезно понять? Система применяется вся одновременно, а не поэтапно.

Хотя , безусловно, сами по себе элементы работают и независимо от системы – всё же, это образ жизни. Если вы эту систему превратите в образ жизни, то у вас не будет препятствий на пути к успеху. Вы сможете добиться в жизни, чего захотите. Пример этому - Том Патти и множество учеников Каса и отец Тома Патти, которые и в боксе и в жизни и в бизнесе добились результатов больше, чем все остальные. Вам нужно четко для себя понимать, что вы хотите добиться в жизни, иметь причину, технологию, которую я вам объясняю, и проблем не будет. Если же этого не происходит, то вам придется искать другую систему, которая позволит добиться результатов, но, как вы видите, можете посмотреть вокруг, эта система гарантировано дает результат.

Другие системы такой гарантии не дают. Поэтому если вы собираетесь в этой жизни добиться результатов, то вам придется использовать эту систему, чтобы гарантировано получить желаемое, потому что в противном случае все прочее - лотерея.


Selection and Realization Algorithm
50%
60%
80%
1
2
3
why...
почему ты хочешь стать бойцом?
Zodiac Sign
RG Core
ЯРГ
(редкое видимое поведение)
=> Судить я тебя буду по делам, а не по словам
=> самост тренировка
=> договор
философия героя/труса
научиться себя контрол-ть
техника не должна быть результатом реакций

ГЛАВА 6

СИСТЕМА СОЗДАНИЯ УСЛОВИЙ

Шестая глава - ключевая в системе Каса Д'Амато. Я бы сказал – это стержень системы.

Хотелось бы стразу приступить к рассмотрению этого стержня, но не могу это сделать, а хочу немного поговорить о самой книге и о том, что происходит сейчас. И чтобы вы сами решали, какими источниками информации пользоваться. Я хочу, чтобы вы поняли, что крайне благодарен, что как только начинаю что –то исследовать, мгновенно появляется масса помощников, которые очень хотят чтобы я не ошибся в своих исследованиях и начинают мне присылать ссылки на источники книг, которые я должен прочитать, чтобы не допустить краеугольной, страшной, фатальной ошибки.

В свое время, несколько месяцев назад, когда я исследовал мексиканскую криминальную традицию, то появилось одновременно человек 20, которые мне сбрасывали книги по мексиканской криминальной традиции, и я их срочно должен был купить и изучить. Как вы понимаете мне пришлось все эти книги читать и писать после этого еще три книги. Потому что, когда я прочитал первую книгу, то я пришел в ужас. Вы прекрасно понимаете, что нb одна из этих книг не имела никакого отношения к теме. То же самое со стилем Каса Д'Амато. Появилось много людей, которые страшно хотят, чтобы я прочитал все книги о каком-то стиле «пикабу». Получается так, что в мире существует много людей, которые занимаются стилем, очень серьезным стилем «пикабу». Одни ищут его истоки в афро-американском криминале, другие в Африке, а третьи еще где-то. Я хочу совершенно авторитетно, научно заявить, что истоком стиля Каса Д'амато является сам Кас Д'амато. Подобного рода книга может быть написана либо Майком Тайсоном, либо Томом Патти, либо Касом Д'Амато. Почему я Руни не упоминаю? Потому что если бы Руни хотел написать эту книгу, то он бы давно ее написал. Когда вы открываете эти книги, то вы понимаете, что это гипотетически какой-то анализ, то есть попытка анализировать какие-то внешние вещи, которые к самому стилю, самой системе не имеют отношения. Вы анализируете внешнее выражение. Система – это то, что стоит за внешним выражением. Мы описываем систему, а не внешнее выражение. Я хочу, чтобы вы поняли, что эта книга о стиле Каса Д'Амато, об его фундаменте.

Вчера задавали вопрос, достаточно ли этой книги для тренировки? И «да» и «нет». Все зависит от того, насколько глубоко вы хотите это понимать. Потому что я планирую написать пять книг, в том числе и интеграцию системы в жизнь, в том числе и прикладной аспект системы и есть много задумок, для того чтобы раскрыть вам как можно глубже систему. Останавливаться на одной книге я не намерен. Но чтобы что-то объяснять, сначала нужно стать на прочный фундамент. А фундамент мы с вами и разбираем, то есть на чем стоит стиль.

Есть еще один момент, который мне не понятен и я его сейчас попытаюсь объяснить. Многие люди считают, что Кас Д'Амато отошел от какой-то ортодоксии и создал собственный стиль, который побеждает ортодоксальности. Можно было по-разному сказать в ответ, например: «Прекратите говорить глупости». Можно было сказать: «Наберитесь терпения». Истоки стиля необходимо искать в феномене Каса Д'Амато, а не в боксе. Эта тема требует отдельной книги. Очень скоро вы сможете с такой книгой познакомиться, но пока такой книги нет. Это очень непростой анализ. Тогда и выясниться, что ортодоксия, а что не

История бокса достаточно длительна, поэтому, давайте наберемся терпения и дождёмся разговора на эту тему. А если вы хотите учиться стилю Каса Д’Амато, что вам лучше учиться у тех людей, которые учились у Каса Д’Амато. И я уже их перечислял – это Руни, Тайсон и Патти. Если вы не хотите у них учиться, то вряд ли вы что-то поймёте в этом стиле.

Следующий момент, который вы должны принять во внимание: ***название «пикабу», которое вы используете – придумано журналистами, которые обливали грязью Каса Д’Амато***. Когда вы так говорите, то вы уподобляетесь этим журналистам. Как говорит Том Патти, что этот стиль никогда никто так не называл . Стиль действительно был секретный и каждый ученик Каса знал, что он учиться секретному стилю. Поэтому кроме как стилем Каса, никто по-другому не называл. Все названия «ку-ку» и «пика-бу» - это все придумано журналистами. Поэтому давайте сразу договоримся, что я вам дам чистую, настоящую информацию о системе Каса Д’Амато. Именно эта информация будет работать, а другая информация, которую вы придумываете, может работать, а может и не работать.

Поэтому, когда мне как учёному и эксперту присылают книги и пишут о том, чтобы, мол, полезно разобраться в «пика-бу» для того нужно прочитать эту книгу. Спасибо, конечно, вам огромное, но при этом, повторяю, что учитесь работать с первоисточником. Люди, которые изначально слушают мнения, а потом работают с первоисточниками, ничего не добиваются. Сначала должен возникнуть предмет обсуждения, а потом его можно обсуждать.

Перейдем непосредственно к рассмотрению стержня системы. Я постараюсь говорить простым, ненаучным языком для максимальной доступности.

Ключевой аспект системы Каса – это технология, которая в себя включает и методику тренировки, и систему поэтапного сведения техники. И все это делается для того, чтобы разрешить формулу. Обратите внимание, что в начале формулы стоит некий персонаж, а в конце - результат. И все в этой технологи нужны для того чтобы разрешить эту формулу, понять как эти четыре составляющие взаимодействуют между собой. С одной стороны мы четко должны понимать, какой результат мы хотим достичь, а с другой стороны мы должны понимать, что тот персонаж, который есть сегодня, этих результатов добиться не может. Чтобы построить нового персонажа и сделать его способным, нам нужно психология. Обратите внимание, что дальше вверх возникает философия и в таком случае определённо не нужно путать психологию и философию. Вам не нужно считать это одним и тем же.

О философии наша следующая глава. ***Философия формируют волю.*** О воле и желании у нас была отдельная беседа. И желание , и волю формирует философия. ***Воля порождает тактику, то есть она требует тактики для достижения результата.*** Тактика определяет, какие вам понадобиться навыки для того чтобы реализовать эту тактику.

Обратите внимание, что группы навыков структурируются по логическим моделям. На этой базе вам понадобиться тренировка в трех направлениях. То есть тренировка персонажа, воли и навыков. И эта система породит результат. Но так , как результатов никогда не достаточно с точки зрения Каса Д’Амато. Мы вернёмся в самое начало, поставим новые планки результатов , проделаем все это повторно и добьемся новых результатов и так по кругу бесконечно. Это и есть стержень системы. Этот круг

будет повторяться бесконечно. И в каждый раз нам будет нужно выстраивать нового персонажа, корректировать философию, воспитывать нашу волю, разрабатывать тактику, тренировать новые навыки, осмыслять новые логические модели, соединять все это вместе в машину, учиться ей пользоваться, получать тот результат, который мы замыслили. Обратно возвращаться в нулевое состояние, ставить новую задачу и все это повторять по-новому. Так выглядит стержень системы Кас Д'Амато.

Это основной, самый важный аппликатор, самая важная схема, которую для жизни мы должны запомнить и научиться ей пользоваться. Есть второстепенная система, но не менее важная этой – это система создания условий для реализации этой формулы. И поэтому, когда мы видим основу персонажа – это единственное, чем действительно стоит интересоваться в жизни, а все остальное из головы нужно убрать, начиная с категории «родственников». Это временное явление, применяемое на время реализации задачи, нужно все из головы убрать. Вторая часть – тренировка воли – для чего обязательно нужна ***временная изоляция***. С волей, философией и тактикой работать в условиях не изолированности - крайне сложно.

Обратите внимание, пожалуйста: когда художник пишет шедевральную картину, то он уединяется, чтобы ему никто не мешал и в этот момент пишет полотно. Одновременно в период решения задачи (один на один с картиной) у ваших друзей, родственников, знакомых начинается истерика – мол, куда вы пропали? И вам лучше сказать заранее знакомым, что какой-то промежуток времени вы будете заняты. Наперёд предвижу массу людей, которые изолировали себя, при этом никому об этом не сказал. Желательно чтобы вы вели себя как люди, а если кто-то из вашего окружения не согласен на такие условия, вам придется таких людей из вашего окружения исключать. Потому что очень скоро у вас окружения не останется, если у вас не будет результатов, потому что люди вообще вокруг результатов собираются. Если кому-то из вашего окружения результаты не нужны, то зачем вам такие люди в вашем окружении? Бестолковые люди в окружении и результаты - вещи не совместимые. Как говорят в Америке: «Окружайте себя результативными людьми».

НАВЫКИ – ДЛЯ ИХ ОБРЕТЕНИЯ ТРЕБУЕТСЯ СЕМЬ ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ.

Все эти три части между собой соединяет работа в вопросах и ответах своим тренерам. Обратите внимание, как выглядит вся система и здесь вам очень важно понять – сколько это все продолжается. Кас Д'Амато говорил, что базовый уровень продолжается два месяца. За ним следует блок из шести месяцев, после этого следуют блоки по два месяца. Предположим, один раз в год вы выбираете два месяца, для того чтобы добиться результатов больших, чем вы имеете на данный момент времени. Кас Д'Амато говорил, что применение подобного рода системы менее двух недель, не имеет смысла. В чем цель всего этого? В превращение этой системы в образ жизни. То есть вам не нужно себя изолировать, если у вас это образ жизни, у вас прочная философия, вам не нужно себя ограничивать с определёнными людьми, потому что с психикой у вас все в порядке и ее дезорганизовать никто не может. Навыки, которые вы приобрели, у вас никто не отберет.

Опишем теперь такой блок как ***«Заблуждения об условиях»***. Большинство людей мифологически считают, что Кас Д'Амато заставлял всех своих учеников читать книги. Во-первых, у Каса всегда существовал индивидуальный подход, у него действительно была громадная библиотека, действительно Кас был поглотителям книг, но своих учеников он не заставлял читать книги. Как сказал Том Патти: «Книги у Каса нужно было просить». Бытует такое расхожее мнение, что Кас Д'Амато заставлять все свое свободное время смотреть бокс. Это касается только Майка Тайсона. Кас Д'Амато считал, что для него это полезно. А соответственно, смотрел Майк - смотрели и другие. Для чего это все делается? Для Каса Д'Амато был один очень важный ингредиент, который все организовывал. Этот ингредиент – это дисциплина, которая воспитывает характер. Как вы помните, Кас Д'Амато никого тренироваться не заставлял, поэтому дисциплину воспитывать в себе должен был каждый сам в себе. Мы так заключаем логически, исходя из того, что Кас повторял, что судить он будет не по словам, а по поступкам.

ТЕПЕРЬ РАССМОТРИМ ТРЕНАЖЕРЫ СТИЛЯ.

У стиля существуетнесколько тренажеров. Первый тренажер крайне важный, с чего все начинается – это боксёрские лапы. Я периодически смотрю, как тренируются боксеры, и они бьют в лапы со всей силы, но лапы для этого не предназначены. ***Как сказал Патти, что лапы в стиле Каса – это религия – культ.*** Именно на этих лапах выставляется вся техника атаки и обороны и прорабатывается вся тактика. Поэтому никто в лапы очень сильно не бьет. Задача не в силе –а в качестве и в понимании.

После этого идет так называемая ***«машина Вилли»***. Откуда появилась машина «Вилли»? Если вы возьмете книгу Скотта, если вы послушаете Тома Патти, то обнаружите, как Кас занимался исследовательской работой; и что «Вилли» - это результат его четырёх лет исследований. Он исследовал стрелков, его интересовали стрелки, которые стреляли не прицеливаясь – навскидку; тренера интересовала мышечная память и он изучал людей, которые играют на фортепьяно и тренеров, которые обучают играть на фортепьяно. Кас изучал жокеев, которые управляют лошадьми, изучал военное искусство различное. В результате появилась машина «Вилли», это изначально был стержень, вокруг которого были обмотаны два матраса, где были нарисованы точки попадания определёнными ударами. Кас Д'Амато считал, что недостаточно ударить, нужно ударить очень быстро и неожиданно, и в определённую точку. ***Бойца нужно научить видеть открытые точки и одновременно попадать в эти точки, не задумываясь.***

Кас Д'Амато изначально исповедовал семь ударов, потом появился восьмой, но этот удар навстречу в корпус прямой рукой и его практически никто не использовал. И основных ударов в боксе семь. Возникает вопрос. Откуда Кас взял эти семь ударов? Он проанализировал все бои, которые только были в ту эпоху, и самостоятельно вывел семь ударов, которые на сто процентов приводят к нокауту на ринге. Получилось, что у нас есть четыре «хука», два »апперкота» и два прямых удара. Если это замкнуть в систему, то у вас получиться бесконечное количество комбинаций, которые вы можете построить из этих ударов., при этом вам

важно уметь проводить комбинации из двух ударов, трех, четырех и пяти. Это нужно уметь делать на очень высокой скорости с очень сильным пробивающим эффектом , используя элемент неожиданности и удар должен попадать в определённую зону. Для этого и была разработана машина Вилли. Люди из окружения Каса говорили, что это основная машина тактики. Это машина, которая позволяла тренировать навыки, которые реализовывали тактику. Машина Вилли использовалась при подготовке всех бойцов Каса Д'Амато. Это основной тренажёр, который использует стиль, тренировки воплощения тактики.

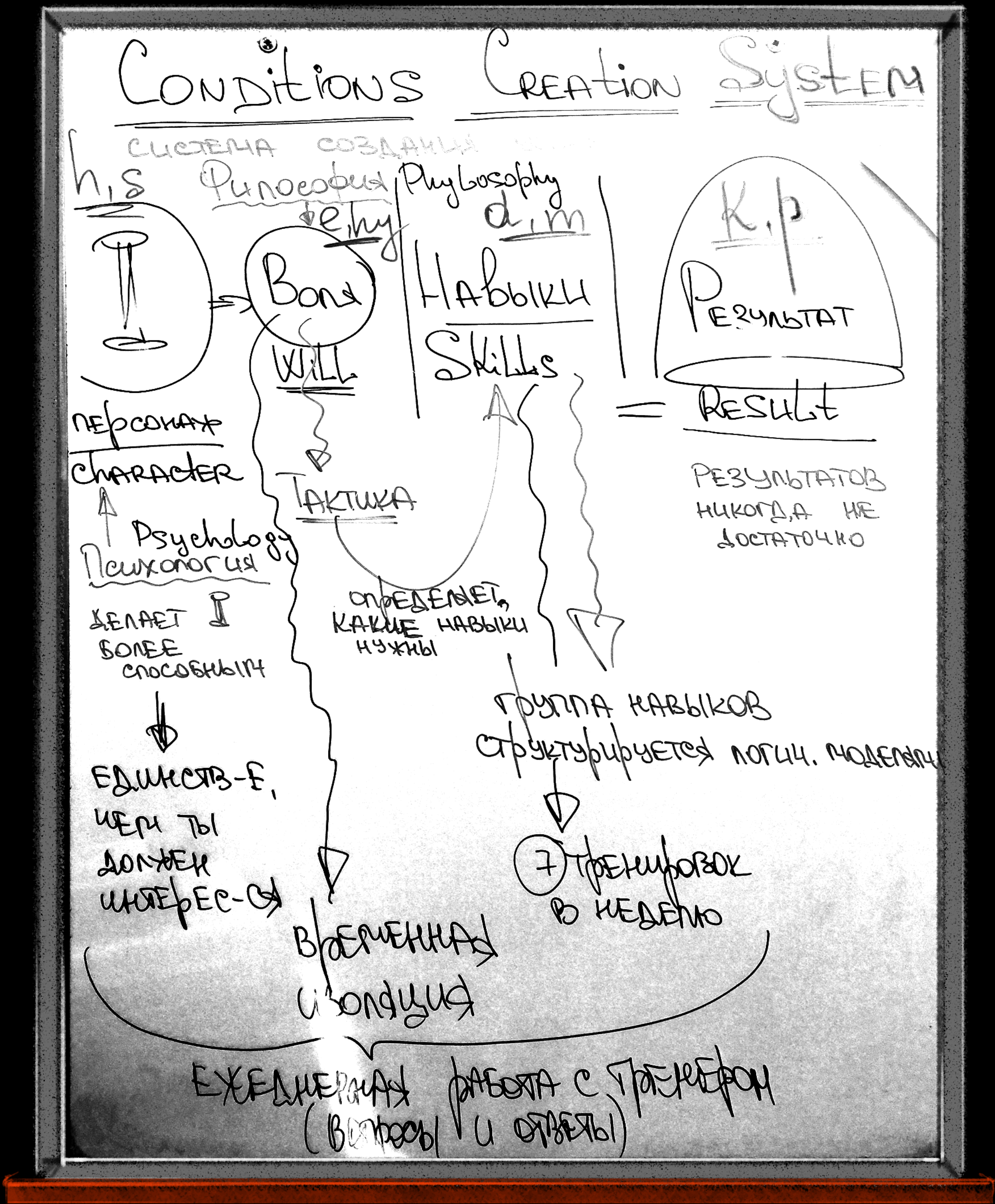
Третьим тренажером был спарринг. То, что вы видите по телевизору, это не тот спарринг, который применяется в качестве тренажера. Этот спарринг проводится на одной третьей (1/3) скорости и в одну треть (1/3) силы. То есть медленно и несильно и в рваный ритм. Другими словами, 30 секунд спарринга - затем разбор, исправление ошибок, 1 минута спарринга – разбор, исправление ошибок и так дальше по кругу. Это третий тренажер.

Четвертый тренажер – ***тяжелый мешок,*** он нужен для постановки сильного удара. Сильный удар ставиться на тяжёлом мешке и желательно постоянно изменять вес мешка.

Пятый тренажер – это ***средний по размеру мешок***, который двигается, то есть его толкают и он начинает качаться и в этот момент наносят удар по движущейся мишени. После этого боец снова возвращается на лапы - и все повторяется по кругу, возникает круговая тренировка: скакалка, бег, тренировка на движущейся груше (спид-бэг) - это аспекты индивидуальные, которыми занимается каждый боксер индивидуально, если считает необходимым. ***Тренировка в день длится два часа, все остальное время тратиться на философию и психологию: индивидуальные беседы, методические упражнения и прочие вещи, которыми изобилует система Каса.***

Так работает стержень. Безусловно, в том, что я описал, существует масса нюансов. И у каждого тренажёра наличествует своя методика его использования. Вероятнее всего, эта методика требует отдельной книги. Но если Том Патти согласится нам все это объяснить, то, безусловно, я впоследствии такую книгу напишу. Но книга «Бескомпромиссный маятник» - о самом стиле и самой методике Каса. Эта книга – фундамент стиля. Логично заявлять, что мы в первую очередь изучаем фундамент стиля, для того чтобы начать им пользоваться в жизни. Не только в боксерском клубе, не только в спортзале, но и в жизни, потому что этот же каркас применим для любого вида деятельности. И я с таким же успехом, понимая принципы, могу переписать этот каркас для адвокатов, для директора фирмы – для любого эксперта. Можно такой же учебник написать ля любого специалиста, желающего добиться результатов в своей карьере.

Как говорится – невероятно, но факт! Система Каса - абсолютно универсальная. Фактически Кас был успешен во всех областях и сферах жизни и детяельност: от разрешения бытовых споров - до нивелирования криминальных разборок. Дабы не повторять трижды слова коллег, настоятельно рекомендую всем прочесть книгу Ларри Слоумана «Стальная воля», равно как и книгу Доктора Скотта Вайсса «Врага - вводи в заблуждение»; эти труды позволят в действительности понять, какое огромное количество непростых задач и проблем небоксёрского плана Кас Д'Амато решал каждый день.


Conditions Creation System
Система создания
Философия
Phylosophy
Воля
Will
Навыки
Skills
Результат
Result
персонаж
character
Psychology
Психология
делает Я более способным
Тактика
определяет, какие навыки нужны
группа навыков структурируется логич. моделями
Результатов никогда не достаточно
единств-е, чем ты должен интерес-ся
7 тренировок в неделю
временная эволюция
ежедневная работа с тренером
(вопросы и ответы)

ГЛАВА 7

СТИЛЬ КАСА Д'АМАТО – ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ

Быстро ли, коротко ли, главное – результативно – добрались мы до «невидимой» силовой составляющей исследуемой системы. Просим читателя на данном этапе обратить внимнаие на заголовок повторно, дабы сосредоточиться и понять, что когда мы говорим о стиле, то речь идет о том, что делал Кас Д'Амато, а не о том, как это выглядело. Теперь перейдём к сути изложения.

Основную философскую концепцию, которую мы определённо можно сформулировать, я дословно процитирую из книги Л. Слоумана:

«ТРЕНИРОВАТЬ СЕБЯ, КАК ВОИНА И ТРЕНИРОВАТЬ ДРУГИХ МУЖЧИН, ЧТОБЫ ОНИ СТАЛИ ВОИНАМИ».
Это стратегическая концепция философии.

Что здесь важно? Первый принцип: «С религией нам не по пути». Эта концепция возникла после общения Каса с католическим священником, после инцидента смерти брата. ***Цель всего происходящего – это власть результатов***. Люди, которые добиваются результатов, получают власть результатов. У нас должно получиться некое логичное положение, при котором ежели человек имеет власть, он может улучшить все вокруг. Это как выбор без голосования, когда люди голосуют за результат сразу. На выборах, знаете ли, люди голосуют за будущий результат, когда ставят человека губернатором, он обещает, что за время своего правления что-то сделает. В контексте принципа - всё наоборот, то есть сначала результаты, а потом выбор, то есть голосование идёт за результаты. Вместо обещаний рассматриваются результаты - так возникает власть результатов. Это основная стратегическая концепция стиля Каса Д'Амато.

В определенный момент времени Кас М. Тайсону наставлял, что
ИМЕННО ЗА ВЛАСТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ СЛЕДУЕТ ВОЕВАТЬ, ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ БЕССМЫСЛЕННО.
(Цитата взята из книги «Стальная воля» Л.Слоумана)

Так как же всё-таки Кас Д'Амато реализовывал эту концепцию? Как он учил своих учеников, что надлежало сделать для реализации этой концепции? Как мы видим, в данном ключе речь идет не о том, что говорил Кас Д'Амато - вы это с лёгкостью сможете прочесть в книгах Скотта и Ларри, в них содержится огромное количество примеров, приведены яркие жизненные ситуации (порой и гротескные), а я же вам опишу конкретные упражнения, которые он проделывал со своими учениками.

Итак, всего в системе Каса Дамато существует 3 (три) группы упражнений: Внутри каждого блока расположились классы упражнений.

1. ФИЛОСОФИЯ КАК ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ № 1:

Первый класс упражнений - то что объяснял Кас Д'Амато лично – демонстрируя, ***что из данных работает, а что не работает.***

Второй класс упражнений - это ***эксплуатация ролевых моделей***. Упражнения, что реализуют задачу простых действий, которые накапливаются в ходе жизни и деятельности (человек создаёт перечень или набор полезных простых действий на основании их эффективности и постоянно пополняет это набор на практике).

Третий класс упражнений - это ***система построения управляемых цепочек.***

Существуют различные тренажеры, которые и позволяют строить управляемые цепочки, такие как тренажёр Вилли, применяемый в боксе. Такие же управляемые цепочки нужны и в жизни, например, лингвистические управляемые цепочки.

Четвертый класс упражнений – достаточно обширный. Опишем их как класс упражнений с воображением и собственным разумом.

Например, Кас говорил, что нет ничего хуже, чем твое воображение. То есть с воображение нужно что-то делать.

Он говорил, что

«…НЕТ НИЧЕГО ХУЖЕ ВАШЕГО РАЗУМА, ОН ВАМ НЕ ДРУГ, И С НИМ НУЖНО ТОЖЕ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ».

В этом же классе раскрывается понятие логических и тактических моделей - и с ними нужно научиться работать. Тренер рассматривал логику животных, превращая их в логические модели боя.

Далее следует некая семейная теория, как семейная опора при принятии решения. Это итальянская культурная привязанность - налицо итальянский метод принятия решений. В книге «Стальная воля» описана сцена с директором школы: когда М.Тайсона хотели исключить из школы, Кас лично с визитом пришел к директору школы и не сдвинулся с места, задавая один и тот же вопрос: «Кто твоя семья?» - и так до тех пор, пока директор не пролепетал что-то в ответ. Для Дамато, для истинного итальянца понятие семьи было особо важным – он мог сразу дать целое заключение о человеке и его репутации, просто владея информацией о фамилии кандидата и его семейно-родовой принадлежности.

Кас считал, что семья может быть как огромным мотиватором, так и огромным врагом. При этом она может быть хорошим предохранителем, чтобы человек не наделал глупостей вне ринга. Если с этой структурой научиться обращаться, то она будет полезна, а не вредна.

Подводя итоги, скажем, что чтвёртый класс – это широкий круг упражнений, который связан с ***построением человеку правильной системы координат.*** Это упражнения, которые внедряли результативную философию.

Пятый класс упражнений – это методы обмана, методы подталкивания,

работа от третьей стороны. Методы внушения, методы продаж, методы гипноза и самогипноза и методы борьбы с неэффективными авторитетами – все методы формируют совокупность данного класса.

Шестой класс упражнений – призваны разрешить конфликт между воображением и телом, конфликт между волей и желанием. Например, то, что воображение порождает препятствия, боксёр понимал ещё до выхода на ринг, и соответственно мог их исключить ещё до схватки.

Седьмой, восьмой, девятый классы – рассматривают две ключевые философские концепции: что такое разум и судьба. На данном этапе формируется философская концепция поединка. Именно этот класс на примерах заранее показывал, что бывает с человеком, который сдаётся самому себе, этот конфликт и разрешается этим классом упражнений.

Десятый класс - метод убирания времени, ***исчезновения зависимости от времени***.

Д'Амато постоянно говорил своим ученикам:

«ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ МИРА, ТО НУЖНО ЖИТЬ, КАК ЧЕМПИОН МИРА, КАК БУДТО ТЫ УЖЕ ЧЕМПИОН МИРА, НУЖНО УБРАТЬ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ МЕЖДУ ТЕМ, ЧТО ТЫ СЕЙЧАС И ТЕМ, КЕМ ТЫ БУДЕШЬ». ТАК, ОН ДОБАВЛЯЛ: «ЖИВИ, КАК ЧЕМПИОН, ТЫ УЖЕ ЧЕМПИОН».

Одиннадцатый класс – Для этого класса я приведу пример из книги Ларри, в которой он пишет: ***«Античные герои и стали моими ролевыми моделями»***. Этот класс показывает, как, зачем и почему возникает философская сборка персонажей ещё до момента выхода на ринг.

Двенадцатый класс - характеризуется группой упражнений, которую мы опишем очень просто. Кас говорил, что «так не бывает» - это для слабаков. Про Каса ходили легенды, он был не совсем обычным человеком…. как все отмечали, этот итальянец обладал паранормальными, нечеловеческими способностями . И я думаю, что в большинстве случаев демонстрация подобного рода способностей, была нужна, чтобы показать, что в нашей жизни, скованной стереотипами, многое «такое сверхъестественное» на деле возможно. Например, можно заставить на расстоянии мыслью человека двигаться, а ты такую мелочь, как серия панчей не можешь сделать и считаешь это невозможным. Этот страшный диссонанс перемалывал, как жерновами убеждение боксёра, что что-то невозможно и так - делал из обыкновенного человека - выдающегося чемпиона.

Мы перечислили двенадцать классов упражнений, которые формировали философию чемпиона, философию ученика Каса. Отметим, что в одном классе содержится не одно упражнение – а целые группы упражнений.

2. ВТОРУЮ ГРУППУ УПРАЖНЕНИЙ МЫ МОЖЕМ УСЛОВНО НАЗВАТЬ - «ПСИХОЛОГИЯ» - ТО, ЧТО УПРАВЛЯЕТ ПСИХИКОЙ.

Данная совокупность упражнений убирала препятствия и превращала человека в нового, способного индивида. Если наш дорогой читатель серьезно изучал психологические течения 30-х – 80 –х годов в Америке, Европе и прочих континентах, ему быстро станет известно, кто создал следующие концепции.

Я не буду называть фамилию автора этой психологической концепции, он также как Кас Д'Амато не имеет отношения к психологии.

Сейчас расскажу немного про этого человека, но фамилию не назову, чобы не отнимать у читателя удовольствия провести самостоятельное исследование. Про эту известную фигуру, как и про Каса Д'Амато ходили легенды, автор концепции - мексиканец, по образованию инженер- радиотехник. Рассматривать задачу обучения он начинал на примере собственных детей, в чём преуспел и добился успехов - как считает официальная версия. Он создал метод, концепцию, которая позволяла обучать эффективно или добиваться любых результатов с помощью тех упражнений, которые он разработал (или его озарило – впрочем, существует множество версий того, как возник данный метод).

Если вы установите имя этого человека самостоятельно, то вы обнаружите все эти упражнения в его собственном методе в комплексе. Он за свою жизнь написал пять книг. Две еще написал в соавторстве. Все, что написали после него, к его изначальному методу не имеет никакого отношения. Очень не рекомендую читать книги его родственников и то, что было после его смерти. Я облегчаю вам задачу, чтобы вы не читали сотни книг, которые перечислены в книге Скотта, поэтому просто найдите этого человека и это будет ваша собственная находка. Если же вы хотите идти по стопам Ларри и Скотта, то там также перечислены книги, которые вы могли бы найти, почитать и сделать выводы, но для этого нужно очень много времени - найти эти книги и прочитать, потому что дело было давно. Поэтому я не называю фамилию человека, потому что он очень известен в Америке. Итак, я дал вам все признаки этого человека, найти его- не составит труда. Потому что он уникален и неповторим - один на весь мир. И соответственно, раскрытие персоны «Х» будет вашей находкой и вашим открытием. А так как я не обнаружил достаточного подтверждения, что именно этот человек, мистер «Х» стал основой психологической подготовки в системе Каса Д'Амато, то я не могу напрямую это заявлять в книге, но моя профессиональная рекомендация, как психолога, сводится к совету проведения, как минимум, сравнительного анализа.

А если вы найдете этого человек самостоятельно, а потом перечитаете книги Ларри и Скотта, вы обнаружите, что все эти методы «удобно» собраны у одного человека, и в одной из его книг вы получите подробнейший справочник по этим методам.

Первый класс психологических упражнений – профессионально называется ***«композиционные переходники».***

Приведём история из книги Ларри, о том как Кас Д'Амато готовился к переговорам. Была описана сцена, в которой Касу откровенно сделали вызов и ему

пришлось на следующий день провести переговоры лично с главой криминальной верхушки. Эти люди чаще стреляли, чем даже дышали. И идти на встречу с этим человеком было крайне опасно, и многие из окружения Каса, уже похоронили великого тренера, потому что считали, что в принципе после этой встречи он вряд ли вернется. Как Кас готовился к переговорам? В книге написано, Кас же сел в кресло у окна и представил себе следующую картину: Он увидел этого криминального монстра запертым в круглой комнате; в этой комнате он был один, без Каса, без кого-либо. Данная круглая комната содержала двенадцать дверей и конечно же этот человек хотел выйти и покинуть эту ненавистную комнату. Когда он подошел к первой двери и открыл ее, он увидел, что та замурована, когда он понял, что не может выйти, то подошёл ко второй двери, затем - к третьей, четвертой, пятой и так до тех пор , пока не подошел к последней двенадцатой двери. И когда он открыл последнюю дверь, увидел, что там действительно есть выход, и уже было занёс ногу, дабы пересечь порог.. но за дверью на выходе его поджидал Кас с мечом, который и отрубил ему голову. Вот так методом композиционного переходника Кас готовился к переговорам. Необходимо сказать, что на следующий день переговоры прошли не просто как по маслу: все участники встречи остались живы и счастливы, ещё и подписали определённый договор о сотрудничестве. Вот так выглядит композиционный переходник - и с ними нужно уметь работать, и учиться их конструировать.

Когда мы беседовали с Патти, то он не скрывал подобного рода методов. Ни методов гипноза, ни методов внушения, ни спецметодов постановки философии. Как вы понимаете, все эти вещи записаны на видео и если понадобится доказательства, то я их могу предъявить.

Что касается метода композиционных переходников, если человек младше по возрасту, то для него можно придумать другой переходник, который понятен ребенку 15-17 лет, то есть он не обязательно должно выглядеть так, как мы описывали, в случае подготовки Каса к переговорам. Я, пожалуй, сакцентрую внимание на том, что если бы кто-то мог написать книгу про стиль Каса, то уже бы давно написал. Все это структурировать и превратить в систему на сегодняшний день не может никто. Люди говорят то, что они помнят. Если вы можете представить автомобиль, то, например, люди могут забыть вам рассказать про двигатель, про колеса, про что-то еще, и описанная «машина» будет без двигателя и колес, а внешне она стоит и вроде смотрится ничего.

Необходимо понять, что ***стиль Каса Д'Амато настраивается под каждого человека индивидуально.*** Кас одним из способов мог работать с Флойдом Паттерсоном, а вторым с Руни - и в основе методы могут совпадать, но в остальном они будут разные. Поэтому когда мы говорим о комплексной методике, то мы не заявляем, что все эти методы в комплексе были применены к каждому боксёру, которого тренировал Кас. Поэтому я вам даю исчерпывающее количество методов, которые использовал Кас, которые исследованы и доказаны и моими коллегами в том числе. Если вы пристально изучите книги С. Вайсса, Л. Слоумана, наши беседы с Томом Патти, мои исследования феномена Каса Д'Амато – то в совокупности данных вы не найдете противоречий.

Второй класс: это механизмы перехода в особое состояние посредством предварительной тренировки. Вам нужно определенное состояние (например, готовности к бою) - тому есть переходник, который позволяет перейти в это состояние; данная способность тренируется, то есть использование этих переходников позволяет управляемо переходить от состояния человека к состоянию и с помощью упражнений эти переходы тренируются.

Третий класс- это осмысление логических моделей, опять-таки, используя особое состояние. То есть с помощью определенного переходника происходит переход в состояние и в этом состоянии осмысляются эффективные логические и тактические модели. Вы сидите, расслабляетесь, применяете переходник, переходите в определение состояние и в этом состоянии ищете решение, эффективные логические модели и эффективные логические модели.

Четвёртый класс - условно это называется «игра в покер с механизмами другого человека». Кас Д'Амато считал, что если вы знаете механизмы психики человека. То вы можете прогнозировать его действия, понимать его мысли и понимать, когда он блефует и когда он не блефует, поэтому и называется этот блок «покер с механизмами другого человека».

Именно это игра в покер позволяла впоследствии выработать в человеке такие способности, которые позволяли на ринге прогнозировать действия противника. Если в спокойной обстановке не можете прогнозировать действия человека, то как вы сможете на ринге под воздействием, под нагрузкой спрогнозировать действия противника. Поэтому начиналось все в спокойном состоянии, а заканчивалось все на ринге.

Пятый класс - это ***взгляд со стороны и взгляд другими глазами***. Что это значит? Это значит, что Кас заставлял «выходить из себя, из своего тела и смотреть на сцену со стороны». То есть и участвовать, и смотреть со стороны, словно раздваиваться. Если проводиился спарринг на ринге, то он заставлял одновременно смотреть и на противника, и биться, и одновременно наблюдать всю картину боя. Или ставили другую задачу - глазами противника посмотреть на бой. Или, например, смотреть глазами тренера противника.

Шестой класс- это бесконтактное воздействие на людей, посредством мысли на расстоянии. Таких сцен в книге Ларри и Скотта достаточно. (пример с тем, как Кас, бывало смотрел на людей, прогуливающихся в парке и отдавал им мысленные распоряжения – команды, которые они в точности выполняли – например, садились на конкретные скамейки, меняли расположение и прочее).

Седьмой класс- это визуализация и вариативное проигрывание отдельных сцен.

Таковы семь классов упражнений, которые регулировали психику человека в системе Каса Д'Амато.

3. ТРЕТЬЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ – ЭТО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Первый класс исследований связан со страхом.
Второй класс- связан с исследованиями отношений между людьми.
Третий класс – это исследования, связанные с отношением к ошибкам и боли.
Четвертый класс- это исследования, связанные с эмоциями
Все эти четыре исследовательских класса разрешаются тремя методами. Как это делается? ***При помощи книг, индивидуальных бесед, постановки человека в определенные ситуации.***

В книге Скотта Вайса существует сцена, в которой один развязанный парень пришел к Касу Д'Амато в зал и начал вести мягко скажем неприлично и он не ожидал, что человек в возрасте скажет ему: «Надевай перчатки. Поднимайся на ринг». Надо сказать, что этот парень имел на улице авторитет, он славился как уличный боец. Кас поднялся на ринг и хорошенько побил этого парня, очень качественно выбил дурь и объяснил, что улица и ринг – это две разные вещи. Что на улице бывают сильные и слабые противники, а на ринге в тяжелом весе слабых противников не бывает. Если человек дошел на этой вершины, до чемпионата мира в абсолютно тяжелом весе, то там слабых противников не бывает. Он ему таким способом преподал очень хороший урок на всю оставшуюся жизнь. Что даже человек в возрасте, зная, как это делается, может отлично побить такого самодовольного «индюка». Он его не просто побил, а он его обидно побил. Он специально разбил ему нос, он давал ему возможность бить, но за три раунда он ни разу не смог ударить Каса. А Кас его просто бил ударами, при этом он успевал давать ему наставления в промежутках, когда он ему наносил удары. Например, в таком виде: »Не открывай печень. А то я по ней ударю и следовал удар». Я думаю, что человек выучил этот урок, что улица и ранг – это разные вещи. На улице нет правил и там можно драться разными способами, а на ринге нужно продемонстрировать умения, и здесь есть правила и нужно продемонстрировать мастерство. А так, как Кас Д'Амато много дрался на улице, так как вы знаете, что он жил не в самом благополучном месте в детстве, то он знал все эти уличные вещи еще с девства. Он понимал , что у этого парня на ринге нет не единого шанса, не важно против кого он выступает, кто умеет. Это постановка в некую ситуацию, с целью воспитания и объяснения. Здесь исследование методом постановки в ситуацию – отношение к людям называется. Здесь в трех раундах человек очень быстро поборолся с заблуждениями, девять минут и все заблуждения исчезли, а так нужно было бы рассказывать неделю, месяц. Очень быстро воспитал. Когда его спросили: «Зачем тебе было нужно подниматься на ринг?». То он ответил, что по-другому он бы не понял.

Очень важно отметить, что Том Патти не надевал пять или шесть лет перчатки, по причине полученной травмы после автокатастрофы, что ж, я вам покажу на видео, как Патти бьет. Поверьте, это заслуживает внимания - Патти отлично бьет на улице. Я вам покажу видео, где он рассказывает, про бой с мексиканцами, где он их победил за две с половиной секунды и показывает, как это было. Вы увидите, какая у него техника, при том, что он пять лет не надевал перчатки. У вас будет возможность посмотреть, что такое школа. Хоть Патти и не стал абсолютным чемпионам мира в

тяжелом весе, потому что он не той весовой категории, вы увидите что его кроме как Королем в Америке и не называют.

Сегодня существует огромное количество людей, которые выдают свои собственные разработки, изыскания, мысли , логику за стиль Каса Д'Амато. И книги пишут, как вы понимаете, многие и семинары проводят, и деньги за это берут. Могу совершенно авторитетно сказать, как ученый, что эти люди не имеют ни малейшего представления не о методике, не о системе, не о технологии, ни о нём самом, ни о стиле. Если вы не хотите стиль Каса изучать от первоисточников, не надейтесь на качественную информацию. Потому как ни книга Скотта, не книга Ларри вас этому стилю не научит.

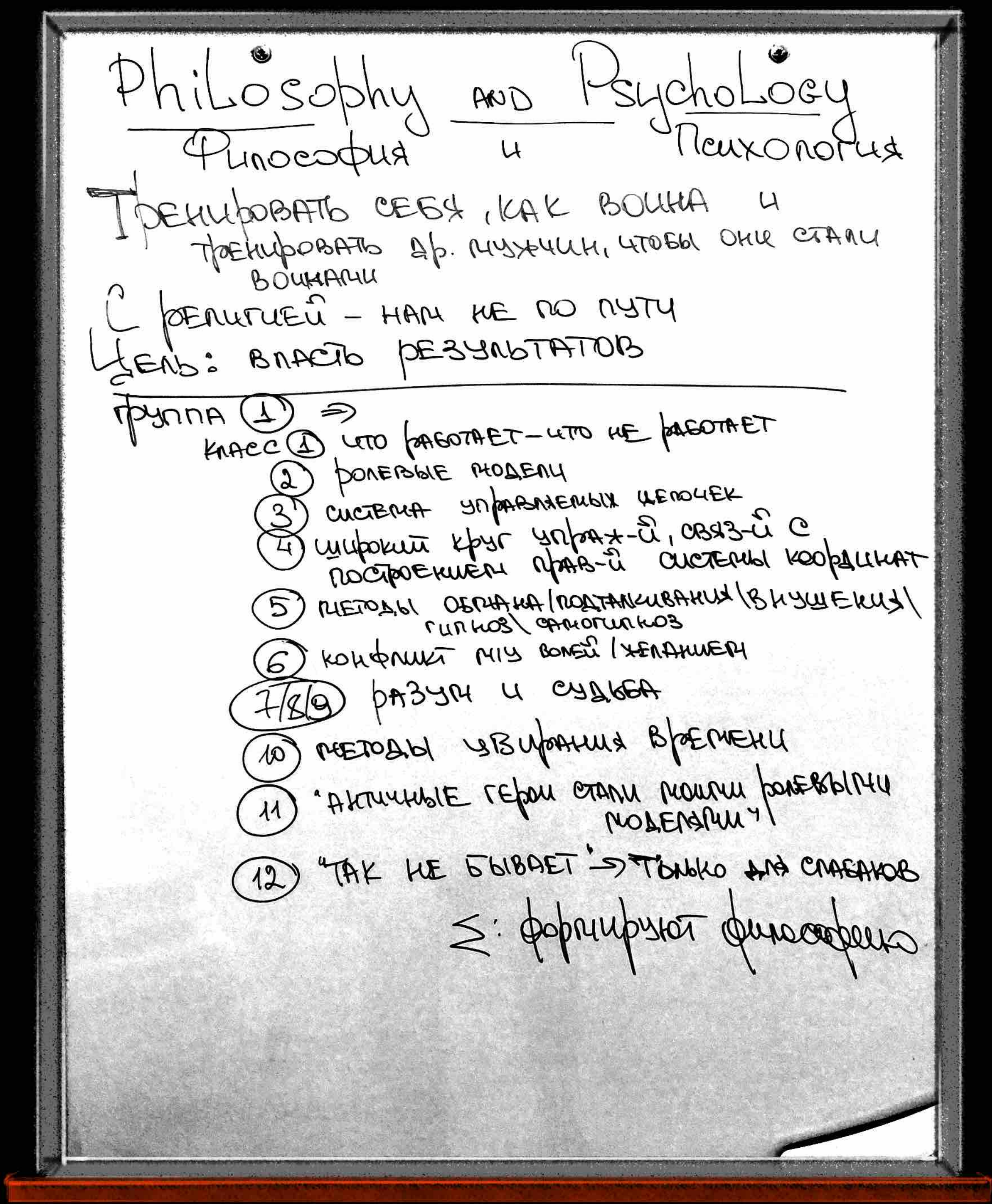
«БЕСКОМПРОМИССНЫЙ МАЯТНИК» - ЭТО ПЕРВАЯ КНИГА, КОТОРАЯ ОПИСЫВАЕТ ФУНДАМЕНТ СТИЛЯ В ПОЛНОМ ОБЪЁМЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С ПСИХОЛОГИЕЙ И ФИЛОСОФИЕЙ.

А вы помните, как Кас Д'Амато говорил в конце жизни, что философия и психология – это 80% содержания и наполнения самого стиля. Работа с этими упражнениями, что не видимы человеческому взгляду, составляют прочный фундамент, впоследствии приводя победе.

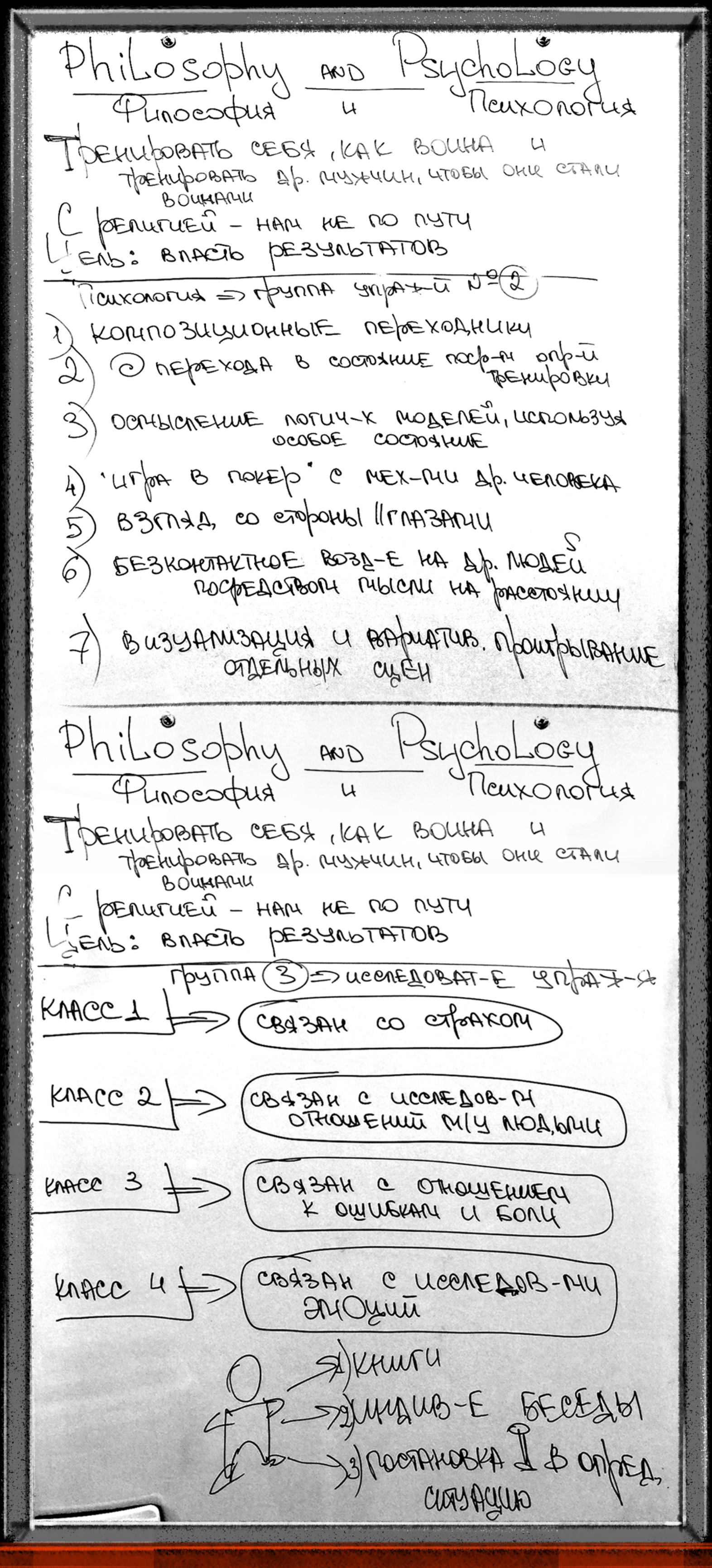
Дождитесь финальной главы книги, прочитайте ее комплексно, выучите фундамент, начинайте применять в жизни и наблюдайте за результатами, а я буду писать вторую книгу об этом стиле. Вторая книга ответит на те вопросы, которые вас больше всего волнуют – о происхождении стиля, почему он такой и подходит ли он для всех людей. Потому что существует такое заблуждение, что якобы стиль этот только для низкорослых людей специально создан, как стиль для низкорослых боксеров, которые должны побеждать нокаутом. Конечно же, это просто глупое заявление.

Поэтому подводя итоги главы, позволю себе напомнить читателю о главном – это вопрос, чего непосредственно вы хотите для себя? Вы хотите остаться при своих убеждениях или получить качественную информацию и иметь возможность ее использовать, для того чтобы прилучать результаты?

Ответ не заставит себя долго ждать.



Philosophy AND PsychoLogy
Философия и Психология
Тренировать себя, как воина и
тренировать др. мужчин, чтобы они стали
воинами
С религией – нам не по пути
Цель: власть результатов
группа (1) ⇒
класс (1) что работает – что не работает
(2) ролевые модели
(3) система управляемых цепочек
(4) широкий круг упраж-й, связ-й с
построением прав-й системы координат
(5) методы обмана/подталкивания/внушения/
гипноз/самогипноз
(6) конфликт м/у волей/желанием
(7/8/9) разум и судьба
(10) методы убивания времени
(11) "античные герои стали моими ролевыми
моделями"
(12) "так не бывает" ⇒ только для слабаков
Σ: формируют философию


Philosophy and Psychology
Философия и Психология
Тренировать себя, как воина и тренировать др. мужчин, чтобы они стали воинами
С религией – нам не по пути
Цель: власть результатов
Психология => группа упраж-й № 2
1) композиционные переходники
2) @ перехода в состояние посред-м опр-й тренировки
3) осмысление логич-х моделей, используя особое состояние
4) "игра в покер" с мех-ми др. человека
5) взгляд со стороны // глазами
6) бесконтактное возд-е на др. людей посредством мысли на расстоянии
7) визуализация и вариатив. проигрывание отдельных сцен
Philosophy and Psychology
Философия и Психология
Тренировать себя, как воина и тренировать др. мужчин, чтобы они стали воинами
С религией – нам не по пути
Цель: власть результатов
группа (3) => исследоват-е упраж-я
класс 1 => связан со страхом
класс 2 => связан с исследов-м отношений м/у людьми
класс 3 => связан с отношением к ошибкам и боли
класс 4 => связан с исследов-ми эмоций
1) книги
2) индив-е беседы
3) постановка I в опред. ситуацию

ГЛАВА 8

СТРУКТУРА СТИЛЯ

Каждая рабочая система определённо обладает собственной структурой. Завершив исследование этого вопроса на предмет системы Каса Д'Амато, я представлю структуру стиля, выстроив её сверху вниз. Но для начала нам важно понять, что на сегодняшний день существует масса книг, которые якобы разбирают структуру стиля – и знаете, что они для этого используют? Биомеханический анализ. Например, я встретил одну книжку, цветную и увесистую, содержащую анализ множества фотографий, которых там, как заявляют авторы, более девяти тысяч. Вероятно, книга любопытная. Но к структуре стиля это всё не имеет никого отношения.

Первое что мы рассматриваем – это стойка. Здесь начинаются главные неприятности, потому что люди не понимают, что ***в саму стойку заложена тактическая реализация.*** Поэтому, когда мы говорим «стойка», то подразумеваем все тело человека. И это еще не все. Как вы понимаете, человек стоит на ногах и у этой стойки и у передней, и задней ноги существуют функции.

Следующий момент – ***положение корпуса***. Дело в том, что корпус предполагает движение вперед, движения в стороны, но не рассматривает вообще движения назад – да, в этой стойке назад никто не двигается, только вперёд или в стороны. Речь идет о том, что у боксёра есть руки и находятся они в определенной позиции, на уровне орбитальных дуг глаз. Очень много людей акцентируют внимание на том, что подбородок нужно прижимать к груди, но этого никто не делает. Это уже технический элемент, применяемый когда мы двигаемся вперёд определённым способом, в таком случае подбородок в определенный момент времени прижимается к груди, а в следующий момент времени отжимается. В этой стойке обе руки рабочие, то есть бьющие. Одна рука имеет упор, а вторая рука не имеет упора. Но мы определенным поворотом конструкции можем создать очень быстро упор и для второй руки. Центр тяжести строго располагается под конструкцией.

Теперь главное в этой стойке – это ***система сближения***. Когда мы сближаемся (движемся вперед) с противником, а наша задача идти вперед, то ноги мы стараемся держать как можно ближе друг к другу, что обеспечивает очень большую маневренность, передвигаясь совершенно естественным шагом, которым мы ходим по улице. В момент сближения, какая-то из ног оказывается впереди. Оно одновременно может быть и опорной и толчковой. Большинство людей считают, что движения маятника происходит постоянно. Какой вам смысл качаться, если вы находитесь на расстоянии от противника двух метров. Подобного рода ***маятник*** начинается, когда остановились ноги, как только ваши ноги остановились, начался маятник. Этого большинство людей в этой стойке не понимаю.

Существует пять неприятностей в этой стойке. Если противник будет выше вас, то будет одна тактика, если противник будет такого роста, как вы, с такими же характеристиками, то будет друга я тактика. Если противник ниже ростом, то будет третье использование, будут свои особенности. Если противник будет стоять в стойке, где вперед выставлена одна рука, а вторая сзади, то будет четвёртое использование. Если противник будет стоять в такой же стойке, как и вы, то будет пятая тактическая схема использования. Но никто этого не понимает, то, что они анализируют, они не понимают.

Следующий момент – ***баланс***. Есть специальное упражнение ***«твист»***, которое показывал Том Патти, оно будет рассмотрено в конце книги в справочнике. Это тренировочное упражнение дано для развития баланса. Большинство людей

считает, что это технический элемент. Действительно, это упражнение может превратиться в технический элемент на ринге, но выполняется оно иначе. Как он выполняется, вы посмотрите. Далее существуют нюансы с самим маятником и его применением в зависимости от противника, от его стойки, его роста и технических характеристик. Дело в том, что если противник вас выше на много, то естественно, чем ниже вы располагаетесь, тем сложнее вас ударить и соответственно с другими противниками всё будет иначе. Существует понятие останавливающего удара в руку противника, встречного удара при реализации определенной тактической схемы, все это относится к стойке. Отметим следующий важный аспект. Есть разница применения стиля на улице и применения стиля на ринге. На улице и на ринге база стиля одинаковая. Единственно в чем будет разница – это в тактической схеме в поправке на то, что у вас нет перчаток.

К рассмотрению представим далее ещё два понятия: ***«обвивание» и «подныривание»***, это тоже отдельные технические элементы, выполняемые в стойке. Мы имеем дело с движением в испанские углы, так называемые, и мы никогда не сближаемся с противником линейно. Есть понятие занимания позиции длинного угла и короткого угла.

Следующий момент – это ***движение по полумесяцу***. Есть специальный шаг, который перемещает человека по полумесяцу, и когда мы входим в круг, то у нас возникают либо короткие, либо длинные испанские углы. Все что я вас описал, это все касается стойки.

Итак, речь комплексно пойдёт о ***маятнике***. Если проанализировать все маятники, которые только существуют в мировых системах, то в стиле Каса используется четыре разновидности из восьми, но ничто не мешает в принципе использовать все восемь. Это очень важная часть защиты этого стиля. ***Это основа защиты этого стиля.*** Соответственно, если у нас будет прикладной вариант, то есть мы будем биться не на ринге, а на улице, то у нас будет восемь видов маятника. У этого стиля существует ***понятие вращений, с одновременным ударом***. При том вращение с движением или без движения. Это отдельная техника, которая изучается в рамках маятника.

Есть понятие отдельного ***смещения ног в стойке***, микроскопического по сути, которое позволяет сдвинуть мишень на очень значительное расстояние, при том, что противник этого смещения не видит и не замечает. После этого в ход идет ***логическая реализационная модель***. И для каждого человека она своя. Например, для людей телосложения моего и Тайсона, у нас похожее телосложение, Кас предлагал модель «кота». Для человека с другими характеристиками физиологическими будет какая-то другая модель. Если выше человек, у него длиннее руки, то понятно, что у него будет другая модель. Эта логическая модель порождает тактическую модель. Что здесь важного? Важна техника. О чем идет речь? Дело в том, что техника в стиле отличается от техники других стилей бокса. Потому что мы имеем дело с разными людьми, с разными техническими, физиологическими характеристиками, для каждого человека технические элементы отстраиваются отдельно, в базе их семь плюс один. Изначально технических элементов было семь, потом появился еще один. Патти говорит, что семь технических элементов дают бесконечное количество комбинаций между собой из двух-шести ударов.

Здесь очень важно понять, что при таком количестве технических элементов

у противника, вы не знаете, что с вами будет. И задача в обороне тактическими действиями свести все это к одному техническому элементу. Мы используем стиль, для того чтобы свести все к одному техническому элементу. Мы делаем так, что противник кроме этого технического элемента никакого другого использовать в настоящий момент времени не может. И мы знаем, какой технический элемент он будет использовать – а значит, для нас ничего нового не будет в том, что предпримет противник. Соответственно, если мы все о противнике знаем заранее, а противник ничего не знает заранее, мы для него сюрприз, ***неожиданность***. В результате противник от нас «получает сюрприз» в виде непрогнозируемого удара. Памятуя все, что я говорил до этого, используя все эти возможности и стойки, и маятник, для того чтобы выйти на ударную позицию, таким способом, вы получите эффект, при котором противник не может до вас достать, а вы с противником можете сделать то, что считаете необходимым, поскольку вы до него точно достаёте.

Примечание для читателя: вся техника описана в 11 разделе данной книги. По сути своей, мы сначала разбираемся со стойкой, потом учимся работать с маятником, потом разбираемся с ударами, потом это все пропускается через логическую модель и возникает тактическая модель, которая как раз с помощью техники и выражается в сценарии конкретного поединка.

Когда мы говорим система «семь плюс один» (7+1), то единица – это разработанный специально для вас технический элемент. Мы знаем, что у Флойда Паттерсона был свой такой технический элемент, который учитывал все его положительные качества и сводил в удар боковым на скачке. У Тайсона был свой технический элемент, который бился на разгибании ног снизу вверх. У Мохаммеда Али был свой технический элемент, который разворачивал плечи и удлинял руки, да так, что к нему противники попросту подойти не могли.

Обязательно у тех, кого консультировал Кас, существовал одни технический элемент свойственный только самому бойцу, но не свойственный всем остальным бойцам. Этот один технический элемент отличал его от всех остальных бойцов.

Сейчас давайте рассмотрим, как это работает. Если я наблюдаю бой человека, с которым мне нужно будет биться впоследствии, и я смотрю, что он выигрывает бои определённым ударом, то есть визитная карточка. И конечно, этого удара я больше всего боюсь, я готовлю себя противостоять этому удару. Но вот беда, против меня этого удара не применяют, а применяют бесконечные комбинации из семи ударов. И я понимаю, что меня обманули и что совершенно меня не собираются бить ударом, которым били всех остальных, а выбрали совершенно другую тактику. И в этот момент я переключаюсь, чтобы не пропустить серию ударов и в этот момент я как раз и получаю тот удар, с которого я убрал внимание. То есть вы никогда не знаете, что с вами будет в этом стиле. Вы же понимаете, что можно приготовить еще плюс один удар и никому не показывать. И в результате вы получите удар, которого до сих пор никто не видел. Вы постоянно находитесь между двух огней: между серией ударов и одним кладущим ударом. Чем ниже человек ростом, тем больше он склонен к апперкотам, удару снизу. Если противник среднего роста , то он склонен к боковым

ударам. И чем выше ростом, тем более он будет склонен к прямым ударам, за счет длинной руки. Но ведь это только так должно быть, но вот, например, Флойд Паттерсон стереотип поломал, потому что у него боковой, вместо прямого, все ждали прямого, а он боковой. Поэтому вам нужно понимать, что тактическая схема создается под конкретного противника, или она вырабатывается под конкретного человека, который использует стиль, против любого противника.

КАК ПРОИСХОДИТ ОСВОЕНИЕ СТРУКТУРЫ?

В самом начале мы отмечаем ***боксерские лапы*** – это то, с чего начинается стиль Каса. Никто не занимается ничем, кроме лап. Потому что большинство людей отрабатывают удары на воздухе, то есть «бой с тенью», а потом идут на снаряды, но Кас Д'Амато считал, что это совершенно бесполезно, потому что если нет упора, то непонятно существует удар или нет, правильно вы бьете или нет. Поэтому пока вы на лапах не отработаете всю технику, пока вы не будете безукоризненно знать всю технику, работу стойки, маятник, применение технических элементов, пока вы не научитесь реализовывать логические модели, пока вы это все не превратите в реализацию тактики, не на какой другой снаряд никто не идет. По сути своей, к концу тренировки на лапах, мы уже полностью владеем стилем.

Я даже теоритически не смогу изложить в пяти книгах стиль, но буду к этому стремиться. Потому что там в каждом техническом элементе столько нюансов, что чтобы просветить человека хорошо в этом стиле, нужно хотя бы десятидневный семинар проводить и то – так возникнет хорошая базовая школа, как задел, но мы очень много нюансов упустим даже при таком подходе. А вот год для изуения – это хороший срок, за такой период можно качественно научить человека применять данную систему.

Следующий этап. На тот момент времени у нас определённо обнажается проблема с ногами и проблема с тактикой. А потому после лап мы идем к ***машине Вилли***, для того чтобы отрабатывать тактику и постановку ног.

Когда мы разобрались с машиной Вилли и у нас стоят ноги, и техникой реализуем тактику, мы начинаем разбираться с недостатками, которые всё ещё существуют у бойца. И этих проблем несколько: нам нужен очень сильный нокаутирующий удар в серии, поэтому следующее, что мы будем рассматривать для практики – это ***тяжелый мешок***. Пока у нас, как говорил Кас, пока у нас серии не сольются в один удар. Есть одна большая проблема, как говорил Кас, что сила удара и пробивная способность – это разные вещи, а нам нужно тренировать пробивную способность. Вы понимаете, что здесь нужен не только тяжелый мешок, но и ***качающийся мешок***, небольшой мешок, который нужно оттолкнуть от себя и он начнет качаться, и вы будете бить не только по тяжёлому мешку, но и по движущей цели. Мешок качается в разные стороны, тренер толкает мешок, вы выбираете позицию и начинаете наносить серии мощных ударов, он останавливается, его опять толкают и опять серии ударов, и так мы разбираемся с работай с движущейся целью.

Теперь моменты связанные с тем, что начиная с машины Вилли, тяжелым мешком и качающимся мешком, все это мы соединяем ежедневным спаррингом на медленной скорости. Дело в том, нам нужно смотреть, что получается и спарринг – это как спарринг, которое нам показывает, что получается. Когда мы говорим о

дополнительных снарядах, о таких как скакалка, качающая быстро груша, о бое с тенью – это все дополнительные упражнения. Многие используют для общего развития плаванье и бег, но это все дополнительные упражнения, но не обязательные. Как считается бег и плаванье тренируют выносливость. Качающаяся быстро груша - она тренирует точность попадания. Я вижу на снарядах в чем у меня проблема, и я дорабатываю это дополнительными упражнениями. Если у меня проблема с балансом, то я прыгаю на скакалке. Безусловно, если я вижу некоторые недостатки в зеркале спарринга, то эти недостатки разбираем, я их исправляю официальными дополнительными упражнениями, возвращаемся на снаряды, исправляем на снарядах, а потом снова возвращаемся к спаррингу.

Вся система как вы видите, закручена параллельно по кругу. Теперь у нас существуют понятие, о том, что нужно учиться удар не получать, а не о том, чтобы какие-то удары держать.

Нужно понять, что суть этого стиля в следующем:
НЕ ДАВАТЬ СЕБЯ БИТЬ И БИТЬ САМОМУ. В ЭТОМ СТИЛЕ АТАКА СТРОГО РАВНА ОБОРОНЕ.

Есть пример, когда Патти объяснял молодому боксеру в зале: «Когда вас будут бить бейсбольной битой на улице, вы совсем не хотите, чтобы концом бейсбольной биты попали вам по голове». Самое простое, что вы можете сделать – это быстрый шаг вперёд. Можно сложное действие выполнить – это либо короткий, либо длинный угол занять. То есть это более сложное действие, чем быстрый шаг вперед. Но если при быстром шаге вперед, вас всё-таки ударят, только слабой ее стороной, а при занимании положения угла короткого или длинного, удар не достигнет цели. Поэтому есть разные способы защитных действий, даже в том числе и против бейсбольной биты. Поэтому вам нужно понимать какой технический элемент, в какое время вам применять и этому уделяется очень серьезное внимание.

Существует как минимум ещё один очень важный момент– это ***психология поведения под напряжением***, под давлением в бою, поэтому спарринг в полсилы с разбором, очень важная часть тренировки. Поэтому в совокупности вся эта система при ее постоянной эксплуатации дает одновременно и тактический результат, психологический, тактический.

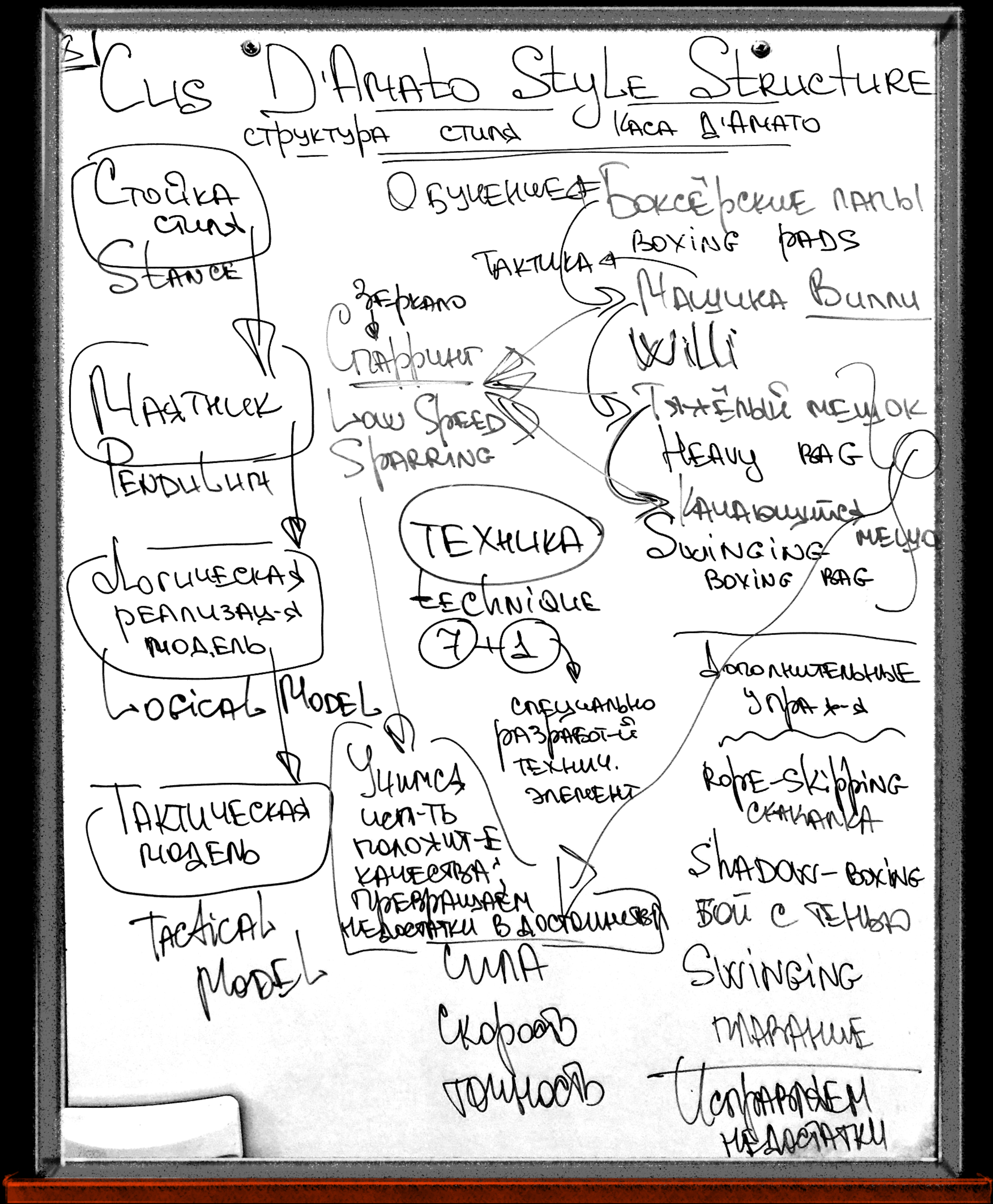
По сути своей, «сердце системы» я описал, а на это «сердце» навешиваются другие утилиты, прочие ингредиенты, которые необходимы тем или иным людям, учитывая их особенности. Поэтому, чтобы мы с вами ни делали, что бы ни предпринимали, но сердце в системе остается одно и то же. Если мы имеем дело с обучением – это боксерские лапы, тактика – это машина Вилли. Как сказал Патти, «Вилли - это главный тренажер тактики».

А далее переходим к развитию силы, скорости и точности – это ***тяжёлый мешок и раскачивающийся мешок.*** Затем мы исправляем недостатки за счёт специальных упражнений, убеждаемся в зеркале спарринга, что все в порядке, что

поединок проходит без недостатков.

Последняя стадия, которую мы проходим: учимся использовать свои положительные качества, особенности физиологические, психологические в полную силу и превращаем свои недостатки, которые кажутся противнику недостатками, собственные достоинства. Мы учитываем особенности человека и так становимся ещё эффективнее.

И в конце – немного «лирического». Предвосхищая некоторые вопросы, скажу, что я лично уважительно отношусь ко всем стилям бокса. Но для меня другого стиля впринципе не существует, для вас, дорогой читатель, критик, знаток – да, для вас может существовать много стилей. Почему я считаю, что другие стили не заслуживают внимания? Помните – «победителей не судят». Будет три абсолютных чемпиона мира в какой-то иной спец-системе по боксу - будем разговаривать, исследовать, беседовать, а до этого момента – нет предмета обсуждения, он отсутствует. Поэтому у меня подход такой. Я считаю, что изучать нужно только самое эффективное и наилучшее, в боксе это – бескомпромиссный стиль Каса, а сам Кас Д’Амато – это легенда, настоящий Герой, которым по праву восхищаются во всех странах на всех континентах.


Cus D'Amato Style Structure
структура стиля Каса Д'Амато
Стойка стиля
Stance
Маятник
Pendulum
Логическая реализац-я модель
Logical Model
Тактическая модель
Tactical Model
Обучение
Тактика
Зеркало
Спарринг
Low Speed Sparring
Техника
Technique
7+1
специально разработ-е технич. элемент
Учимся исп-ть положит-е качества, превращаем недостатки в достоинства
Сила
Скорость
Точность
Боксёрские лапы
Boxing pads
Машина Вилли
Willi
Тяжёлый мешок
Heavy bag
Качающийся мешок
Swinging boxing bag
Дополнительные упр-я
Rope-skipping
скакалка
Shadow-boxing
Бой с тенью
Swinging
Плавание
Исправляем недостатки

ГЛАВА 9

МОДЕЛЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ

Предмет главы мы начнем с рассмотрения модели обучения, она выглядит, как формула:

2+3=5

Почему два плюс три ровно пять? Двойке в этой формуле соответствуют ***отношения наставника и ученика*** - это первая модель обучения или тренера и боксера. Вторая часть формулы – три (3) – это система «тренер, помощник и боксер». Как вы помните, был Тайсон, Руни и Кас Д'Амато. Пять – этот блок поясняет, что вы можете самостоятельно использовать эту формулу, то есть без тренера и помощника. Идём по порядку. Тренировка начинаем с двойки, но также эта часть формулы сохраняется на протяжении всего обучения. Таким способом тренируется психология и философия. Когда мы применяем систему «тренер, помощник и боксер», то таким образом воспитываем навыки. Вам в любом случае понадобиться партнер, для постановки и воспитания навыков.

Когда мы имеем в виду часть формулы «пять» - это означает, что вы самостоятельно должны работать над собой, помимо всего, вы должны самостоятельно прилагать усилия для того чтобы добиться тех результатов, которые запланировали. Потому что никто не сможет заставить человека читать книги, даже если вы дали ему книгу и хотите с ним ее обсудить, то вместо него вы не можете прочесть книгу. ***Поэтому доля самостоятельных усилий крайне важна в системе тренировки***. Когда вы говорите человеку, что я бы хотел, чтобы ты посмотрел это видео, а он отвечает, что посмотрит, но в итоге не посмотрел, то вы не можете за него посмотреть. Когда вы говорите человеку, что нужно делать, а он этого не делает, то вы не можете вместо него это сделать.

Давайте рассмотрим стадии, которые разрешаются с помощью части формулы – два – это стадии отбора, договора, стадии, связанные с обучением, психологией, философией, методов психологии и философии, стадия «капусты, поиска ядра, лепки, стадии работы с мышлением, все, что связано с пониманием, дисциплиной. По сути своей, что такое цифра «два»? Это поединок между тренером и боксером. Докажи мне, что ты можешь меня тренировать, потому что я не согласен. Мозгами я понимаю, что ты великий тренер, но я не согласен все ровно, потому что я личность. Именно здесь он смотрит на то, как живет его тренер и что он умеет. Много вещей свидетельствует о его достижениях: у него собственный спортзал, он тренирует людей, они все относятся к этому человеку, как к величайшему авторитету в области бокса, но с другой стороны, почитайте книгу Лерри, Скотта, была масса людей, которые приходили в спортзал и сразу относились к Д'Амато достаточно прохладно и ему даже приходилось надевать перчатки, и подниматься на ринг, чтобы качественно объяснить товарищу, как на самом деле всё происходит. Иначе человек продолжает самозабвенно заявлять: «Я человек, я личность, на каком основании вы

перекраиваете мою философию, учите меня психологии, кто вам позволил? Ну и что, что я бездарь и неспособен побеждать?».

Если рассмотреть тренировку, например, боксера, то существует еще такая категория, как товарищи по спортзалу. Но в системе Каса Д'Амато она не имеет никого значения. Безусловно, спортивное братство – это хорошая категория и товарищи в определённое время могут повлиять на человека в положительную сторону. Но этот метод более свойственен славянским народам, нежели Европе и Америке, потому что там царит культ индивидуализма с одной стороны, а с другой стороны система Д'Амато заключается несколько в другом. Дело в том, что когда вы тренируете много людей и есть спортивное братство, то это никогда не дает результатов. Когда ювелир точит бриллиант, то существует только ювелир и бриллиант, и больше никого. Люди, которые находятся в зале и стоят над душой, они только мешают ювелиру точить бриллиант. Поэтому в данном случае мы имеем дело с ювелиром и бриллиантом.

Цель поединка между тренером и боксером заключается в том, чтобы вы поняли, кто вы есть на самом деле. Приведу такой пример, когда я занимался с телохранителями, то были люди, которых мне приходилось по триста раз ронять на асфальт, пока они не понимали, кто они есть на самом деле. Когда человек понимает, кто он есть на самом деле, то возникает вопрос будущего. Потому что у такого человека нет будущего, раньше у него было будущее, а теперь его нет. ***Проблема заключается в том, что если он не проигрывает на тренировке, то он проиграет на ринге. Если вы выиграли у тренера, то вы проиграли на ринге.*** Если вы не хотите подчиняться, то противники вас начнут подчинять на ринге. Все, что происходит – это некая система построения отношений, а на царит ринге поединок. Вам очень легко выиграть тренера, просто взять вещи собрать и уйти. Вы можете сказать: «Вы мне показали, кто я есть на самом деле». Обижаетесь и уходите, то в таком случае, вам там не на кого будет обижаться.

Когда я в свое время учился, то у меня был очень мудрый учитель, он очень быстро объяснил кто я таков. Он очень быстро показал, что мое понимание, навыки, философия не работают. Например, была такая ситуация, я был довольно подготовленным парнем для своего возраста и я считал, что я над любым противником, даже старше себя за одну минуту одержу победу, потому что я к тому времени долгое время занимался самовоспитанием, тренировками. И в один прекрасный момент времени мой учитель просто привез меня в парк, поставил ногами в сугроб снега, отошел на пять метров и сказал: «Ну, давай, атакуй». И я понял, что не только атаковать не могу, я даже сдвинуться с места не могу. Я стаял до колен в сугробе и начинал понимать, что я никакой не крутой, а еще я понимал, что я очень смешной. Про человека, который меня учил, я ничего практически не знал. Однажды он взял толстую металлическую кружку, как в армии используются и просто ее сломал, я понял, если он меня возьмет, то он мне просто сломает руку. И аналогичные ситуации он создавал через день. Я очень быстро понял, что ничего не знаю, и ничего не умею.

Цифра «два» крайне важна, потому что эта часть формулы, что срабатывает как ***предохранитель от последующих поражений***. Если нет этой двойки в формуле, то вы обречены на поражения. И это касается любых сфер жизни и деятельности человека. Это бесценная практика, подобного рода демонстрации, подобного рода работа с человеком. Потому что в таком случае вся тренировка

проходит в управляемых условиях, а не в условиях реального поединка. Здесь закладывается виденье будущего наперёд, прогнозирование действий противника. Именно здесь ты меняешь свое мышление, начинаешь понимать, что ты больше не висишь в воздухе, а прочно стоишь на обеих ногах.

В определённый момент времени эта двойка у многих людей исчезает. Человек становиться чемпионом, и в этот момент времени мало людей, которые могли бы опустить его на грешную землю. Он начинает уделять внимание другим вещам, он перестает тренироваться так, как он ранее тренировался и через некоторое время перестаёт быть чемпионом.

Движение вверх – это движение в гору. Когда вы на велосипеде, например, едете в гору, то если вы останавливаетесь, то потом вы летите назад. Я хочу, чтобы вы поняли, что именно здесь тренер, наставник, учитель превращается в авторитет для человека, а если он в авторитет не превратить, то научить другого человека он не сможет, потому что авторитет – это основа навыков. Очень много людей допускают ошибку, начиная тренироваться, не пройдя эту стадию. Примерно это выглядит так: поеду на семинар, посмотрю, узнаю что-то новенькое для себя, приеду, применю. Но ничего не получиться. Если кто-то не участвовал в тренировках, то он не поймет следующий пример. Вы проводите семинар, даете какое-то задание людям, потом отходите в сторону и наблюдаете. Через пять минут они начинают делать то, что они любят делать, а не то, что вы им сказали. Можете сравнить результаты тех, кто жили в доме Каса Д'Амато и тех, кто жили у себя дома – это две большие разницы. Потому что дома есть мама, папа и другие вещи. Вы помните, что уже в шестнадцать лет с Тайсоном никто не хотел выходить на ринг даже за деньги.

В этой главе хотелось бы остановиться на том, каким же критериям должен соответствовать тренер или наставник в боксе. Вопрос очень сложный. Я прослушал множество интервью тренеров, множество интервью людей, сам непосредственно множество интервью давал и брал и этот вопрос поднимался неоднократно. Из всего я для себя вывел три ключевых критерия. Послушайте, что человек говорит в зале, посмотрите, что он делает вне зала. Если эти вещи не совпадают, то это не тот человек. Представьте себе тренера по боксу, который объясняет, что вам делать, как вам жить, а выходит из спортзала и начинает на ваших глазах рассказывать своему другу, какие плохие у него жена и дети. То есть человек со своей семьей справиться не может, а вы хотите, чтобы он научил вас, как стать чемпионом мира. Это обман. Еще хотелось бы отметить два момента, которые характеризуют вашего наставника. Не знает ответов на вопросы: Зачем? и Почему? И отсутствует научная основа в ответе. Когда человек просто высказывает свое мнение вместо того, чтобы обосновывать и доказывать.

Третий параметр связан с личными достижениями. Когда вы смотрите на человека и понимаете, что он сам в жизни ничего не добился, такой человек может быть консультантом в каких-то вопросах, но тренером быть не может. Большинство людей руководствуется общественным мнением при выборе чего-либо. Каса Д'Амато ненавидели, не просто не любили, его ненавидели. Его боксёрское сообщество терпеть не могло, тот человек, которого все любят – это очень опасный и нехороший человек. Если человека все любят – это значит, нет людей, которые ему проиграли.

А если нет проигравших, значит, и нет побед. Людей, которые действительно из себя что-то представляют, являются сильными, результативными личностями, таких людей в этом обществе никто не любит.

Например, у меня есть мой товарищ, друг, консультант из Южной Африки. Чтобы у него что-то узнать, нужно постараться. Вы не можете прийти и сказать: «Здравствуй, я знаю, что ты очень большой специалист в определенных вопросах. Давай, быстренько меня научи, я тоже хочу стать специалистом, в этом вопросе». Он ответит, что вы меня с кем-то перепутали, я никогда в жизни не занимался подобного рода вещами. Поэтому на все эти вещи стоит обращать пристальное внимание и рассматривать их в комплексе.

Но вернемся к стадиям обучения. Когда вы в достаточной степени прошли стадию номер два – двойку, то у вас возникает строгая убеждённость, что вы все делаете правильно. И никакие внешние обстоятельства не смогут вас убедить в обратном. Вас бесполезно пугать, вам бесполезно объяснять, как плохо вам будет. Сегодня такая обстановка в мире, что всех перспективных людей любят уничтожать еще до того, как они станут кем-то, потому что потом с ними разобраться очень проблематично.

Ваше окружение, ваши знакомые, друзья, родители будут всячески тянуть вас на дно, в группу, чтобы вы ни кем не стали. Большинство людей с правовой плоскостью ни как не связаны, и они не знают, что вместе хорошо и быстрее только тонуть. Подумайте над этим вопросом, что чем больше масса, тем больше ускорение при опускании вниз.

Чемпион – это индивидуальность, это один человек. Не мама, не папа, не друзья вам чемпионат мира выиграть не помогут. Вы останетесь один на один на ринге против противника, поэтому слушать кого-то кроме тренера нет смысла, это бесполезно. Все, кто себя вели иначе, например, Хосе Торрес в определенный момент времени, Флойд Патерсон, для них боксерская карьера закончилась печально.

Когда речь идет о части формулы «два», то здесь человек становится готов к тренировке, готов к постановке навыков. И если вы эту стадию не проходите, то когда вы начнёте тренироваться, то у вас начнутся проблемы.

Когда мы переходим к цифре три, то на данном этапе мы приобретаем навыки, что требует условий, требует определённого рода методики, самой системы, которую вы изучаете и объективных проверяемых показателях. При прохождении второй стадии, вы понимаете, куда вы движетесь, то есть точку назначения, на третьей стадии, вы понимаете, с помощью чего вы двигаетесь в точку назначения. На второй стадии вы также понимаете, что выхода нет или быть кем-то или всю жизнь от кого-то зависеть.

Мой учитель когда-то говорил: вдумайся только - 90 процентов людей на земле позволяют ограничивать свои устремления рамками ежемесячной заработной платы. Вместо заработной платы, в качестве примера, вы можете поставить все что угодно. И представьте, что 90 процентов людей в мире на это согласны. Они готовы всю жизнь находиться в зависимости от кого-то, ничего из себя не представлять, и всю жизнь так жить. В свое время, когда я просто осмыслил эту философскую догму, то мне стало страшно. Вся разница между людьми, которые ограничивают и теми, кого ограничивают - в персональных результатах. Просто машина физиологии человека

требует постоянного удовлетворения физиологических потребностей и в результате человек вынужден всегда соглашаться на те условия, которые ему предлагают, ему кажется, что эти условия наиболее хороши в данный момент времени. Он вынужден согласить, иначе он просто умрет с голоду.

Касу Д'Амато, к слову, говорили: «Найди работу какую-нибудь». И он был вынужден пойти работать на завод, хотя он никогда не собирался работать на заводе. Он вообще не хотел никогда ни у кого работать.

Вы помните, что Д'Амато говорил Тайсону, что ты либо в тюрьму вернёшься, либо станешь чемпионом, выхода нет. Когда у человека нет безвыходного положения, ему очень тяжело двигаться наверх.

Когда мы находимся на третьей стадии - это значит, что мы уже движемся наверх и здесь нельзя останавливаться.

КАС Д'АМАТО ГОВОРИЛ, ЧТО САМОЕ СТРАШНОЕ, КОГДА ЧЕЛОВЕК СДАЛСЯ САМОМУ СЕБЕ, ТО ЕСТЬ ОН ОСТАНОВИЛСЯ, А ЗА ЭТИМ СЛЕДУЕТ ПОЛЕТ ВНИЗ С ГОРЫ И ЧЕМ ВЫШЕ ОН ЗАШЕЛ НА ГОРУ, ТЕМ БОЛЬНЕЕ БУДЕТ ПАДЕНИЕ.

Но, если у вас есть эта структура, то даже если вы сорвётесь, упадете, то у вас будет страховка, а если вы упадете одни, то вы костей не соберете.

Мы с вами подробно рассматривали в предыдущих главах и механизмы тренировки, и механизмы постановки навыков, и механизмы превращения в «боевую машину». Все эти вещи связаны частью формулы «3». Мы понимаем, что когда мы говорим 2+3 из формулы, то здесь дальше продолжает существовать конфликт между желанием и волей, но здесь конфликт управляемый, потому что мы знаем, что воля должна победить.

Крайне важно, когда мы доходим до части формулы «3», выполнять те рекомендации, которые нам дают. Большинство людей, доходя до этой стадии говорят: «Я думаю, что я это долго буду делать, что это все очень долго, может, есть более легкий путь?»

Обратите внимание, что у Д'Амато люди чемпионами становились очень быстро и очень рано - в 20-21 год. Это вам кажется, что это долго, но по сравнению с другими – это очень быстро. Если вы применяете технологию, то вы не можете медленней стать чемпионом, чем те, кто ее не применяет. Возникает вопрос: а можно это ускорить, еще быстрее? Можно еще быстрее, для этого существует цифра «5», она говорит, что если вы эту технологию превратите в образ жизни, то будет еще быстрее. Если человек технологию противопоставляет человеку, то победа всегда будет за технологией. Получается странная вещь. Противник ваш сражается против технологии, а вы, против противника. При этом вы неуязвимы, потому что ваш противник сражается не с вами, он сражается против технологии, которую вы противопоставили. Это вторая часть формулы: не давай себя бить, не позволяй вмешиваться в твои дела, не позволяй лезть никому в твои решения,

дифференцируй людей, учись работать с консультантами. И тогда будет противник сражаться против технологии, а не против тебя. Когда у вас появляется собственное мнение по этому поводу, а не эксплуатация технологии, вы становитесь уязвимы. Когда человек реализует вторую часть формулы: бей сам, то противник не противопоставляет технологию, поэтому он уязвим. Поэтому восхищение будет от ваших результатов, а не от действий противника.

Помните, Кас Д'Амато говорил: «не жди нокаута, продолжай дальше». Тайсон, когда давал интервью, говорил, что этот стиль не оставит места на другую жизнь, то есть на жизнь вне ринга. Нельзя жить двумя жизнями. Если технология – это образ жизни, то, как только вы начинаете жить второй жизнью, вы становитесь уязвимы. И об этом нам говорит цифра 5 в формуле.

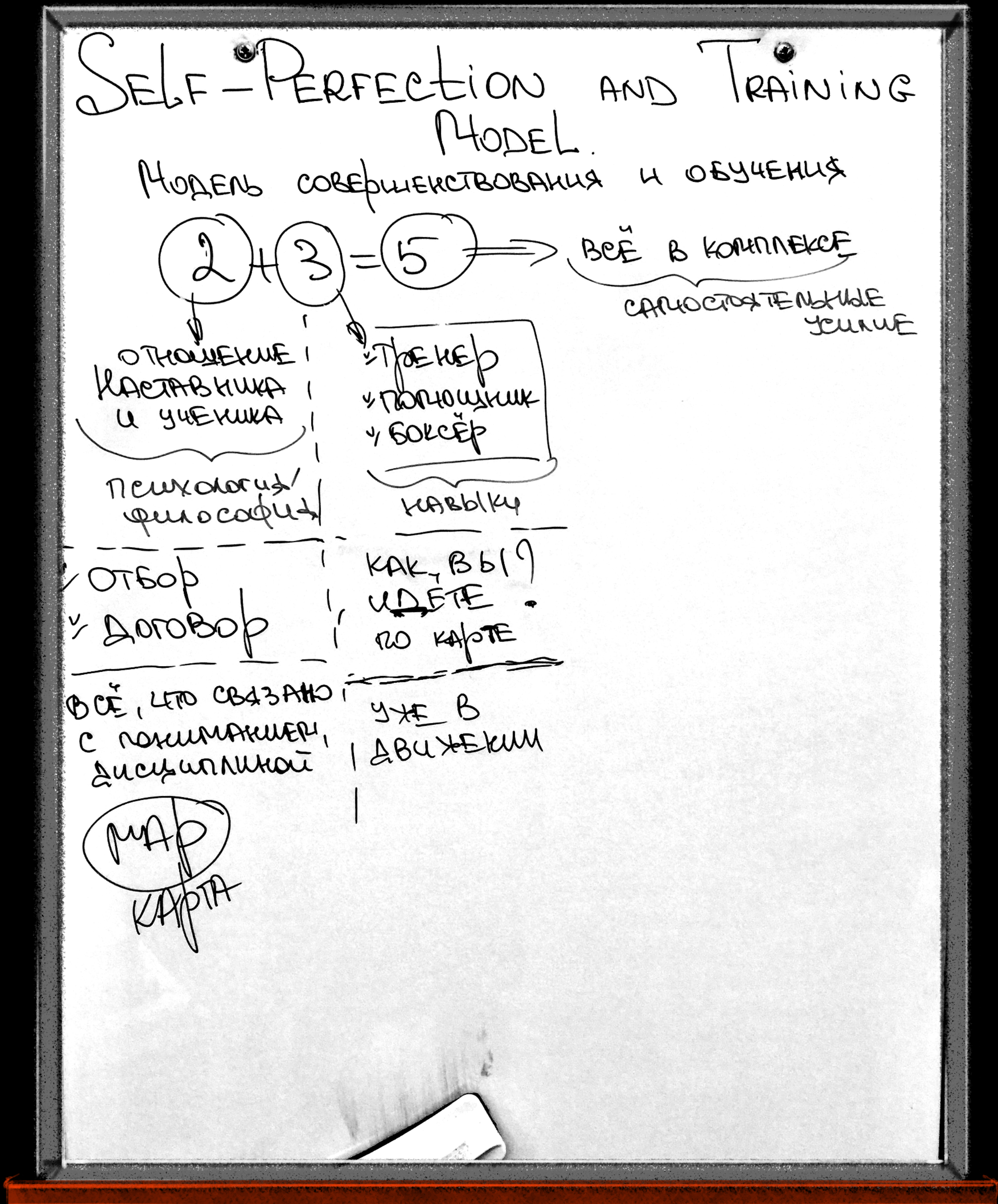
Когда речь идет о работе над собой – это значит искоренять свои пороки, потому что это препятствия, которые мешают добиваться результатов. Большинство людей пороками считают то, что написано в Библии. Вы помните, что Кас сказал: «Нам с религией не по пути». И поэтому у нас пороки – это, то, что нам мешает добиваться результатов. Д'Амато говорил, почему нужно искоренять эти пороки, потому что именно их противники будут использовать против вас. Вас изучат, и уже во второй раз будут использовать ваши пороки.

Когда мы говорим о цифре «5», то у нас есть еще несколько моментов, на которых необходимо остановиться. Дело том, что большинство людей считают, что их тренировок в зале достаточно, для того чтобы добиться результатов. Но это не так. Этого определённо не достаточно, нужно самостоятельное обучение. И существует только один способ самообучения – делать до тех пор, пока не получиться, поскольку в противном случае не будет толку ни от технологии, ни от методики.

Если человек хочет чему-то научиться, то он должен заставить себя этому обучаться. ***Вы не научитесь, если сами не будете себя обучать, а для этого у вас должна существовать жажда себя обучать.*** Если вы не поймете, что результатов всегда не достаточно, то перестанете расти.

Помните, что Кас Д'Амато заставлял тренироваться семь раз в неделю, не три раз в неделю, а семь, и даже если человек не тренировался в зале, то он тренировался с психологией, философией. Поэтому человек переключался с физической тренировки – постановки навыков, на философскую, с философской на психологическую, с психологической обратно на навыки. Постоянно находился в состоянии тренировки, что позволяло превратить тренировку в образ жизни.

Вот так выглядит формула модели совершенствования обучения. Одной этой формулы и её понимания уже достаточно, чтобы кардинально изменить то, чем человек сегодня довольствуется в жизни – и начать управлять парусами собственной судьбы.


SELF-PERFECTION AND TRAINING MODEL.
МОДЕЛЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ
2 + 3 = 5
ВСЁ В КОМПЛЕКСЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ УСИЛИЕ
ОТНОШЕНИЕ НАСТАВНИКА И УЧЕНИКА
ПСИХОЛОГИЯ/ ФИЛОСОФИЯ
ТРЕНЕР
ПОМОЩНИК
БОКСЁР
НАВЫКИ
ОТБОР
ДОГОВОР
КАК ВЫ ИДЕТЕ ПО КАРТЕ
ВСЁ, ЧТО СВЯЗАНО С ПОНИМАНИЕМ, ДИСЦИПЛИНОЙ
УЖЕ В ДВИЖЕНИИ
MAP
КАРТА

ГЛАВА 10

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВКИ

Согласно стиля Каса Д'Амато тренировка делится на два типа: внутренняя тренировка, которой соответствует внутренний тренировочный круг и внешняя тренировка - внешний тренировочный круг.

Внешний тренировочный круг называется алгоритмом отбора и реализации, который подразделяется на шаги.

ПЕРВЫЙ ШАГ: ИЗОЛЯЦИЯ.

При встрече Том Патти говорил относительно изоляции следующее:

«ЧТО ТАКОЕ ИЗОЛЯЦИЯ? ЖИЗНЬ КАК В МОНАШЕСКОЙ КЕЛЬЕ, ЖИЗНЬ КАК В РЫЦАРСКОМ ОРДЕНЕ, ЖИЗНЬ В ПОЛНОЙ ИЗОЛЯЦИИ ОТ ОБЩЕСТВА».

Возникает вопрос: зачем человека изолировать? Без изоляции невозможно сделать второй шаг, то есть реализовать модель «хочу/не хочу». Мы это обсуждали в предыдущих главах. Человека изолируют, чтобы он понял, что выхода нет. Если взять военного человека, зачем его изолировать? Чтобы он проникся, ему начинают показывать, как на самом деле обстоят дела. Чтобы его не пожалела мама, девушка. Чтобы ему никто не звонил, чтобы мама привыкла, что сына нет, чтобы это поняло его окружение. Чтобы на конец-то все поняли, что он занят делом, и его отвлекать не нужно. Только после этого мы можем переходить к третьему шагу.

На третьем шаге реализуется следующая ***модель - навыки и воля***. Мы уже говорили, что тех, кто главенствует, отличает от других людей навыки и воля. Появляется первая реализационная модель, которую мы учимся внедрять в жизнь и ей пользоваться.

Реализуя эту модель, мы готовы к воплощению четвертого шага, который называется ***«тренировочная база 2.5 месяца»***. Как мы видим, человек изолируется не на всю жизнь, а на два с половиной месяца. На протяжении двух с половиной месяцев тренировки проходят каждый день, а так же еще дополнительная специальная работа.

После завершения четвертого шага, переходим к пятому - ***«совершенствование»***, то есть совершенствуются те навыки, которые были приобретены за два с половиной месяца.

Так выглядит внешний круг: человека изолировали, в течение двух с половиной месяцев он проходит тренировку – некий «курс молодого бойца», после этого человека поставили поэтапно в модель «хочу/ не хочу» - затем «навыки и воля». Человек все эти вещи начал реализовывать и в результате 2.5 месяцев тренировки, семь дней в неделю, получаем человека, который уже действительно на что-то способен.

ВНУТРЕННИЙ КРУГ. АЛГОРИТМ ТРЕНИРОВКИ В ЗАЛЕ

Здесь речь пойдет о методах тренировки.

Первый способ тренировки – ***исправление ошибок.*** Каким образом это осуществляется? Первое упражнение - «бой с тенью». Человек бьется с невидимой тенью перед зеркалом, а рядом стоят инструктора и исправляют его ошибки: руку не

так ставишь и так далее.
Второй способ исправления ошибок – это спарринг. Человек на ринге в течение часа проводит спарринг, при этом прикладывает половину усилий.

Ошибки баланса исправляются скакалкой.
Ошибки точности, исправляются с помощью груши.
Ошибки силового характера исправляются тяжелым мешком.

После каждой тренировкина одном из снарядов, опять проводится спарринг. Это может выглядеть в следующей последовательности: бой с тенью один раунд. Человек бьется, а тренер смотрит, после этого разбор. Затем снова ринг, три раунда, разбор. Одно упражнение, спарринг, разбор и в зависимости от разбора, назначается следующее упражнение – каких ошибок человек больше всего допускает, то упражнение и делает. Какова цель? Цель одна - научить человека самостоятельно работать над собой.

Наступает определенный момент и ему говорят, что его больше тренировать не будут, чтобы он сам выбирал тренировочную программу и сам себя тренировал, а инструктора будут смотреть со стороны и исправлять. Это второй этап тренировки. Сначала исправляются ошибки, после этого переводим на самостоятельную тренировку и тоже исправляем ошибки, уже не в технике, а методике тренировки.

Безусловно, первый этап – это шлифовка техники, навыков.
Второй этап тренировки – это обучение обучать себя.
После того, как человек научился обучать себя, приступает к третьему этапу – «работа на лапах». Она происходит специфическим способом, она моделирует бой. Главная цель, которая здесь преследуется – научить боксера тактике. Тренер мудрее своего подопечного, поэтому он постоянно придумывает ему различные вещи, которые он должен обходить. Учат не просто тактике, учат таким способом, чтобы он впоследствии мог реализовать эту тактику на ринге.
Этот этап тренировки Тайсона мы видим, когда Руни держит ему лапы, он говорит что ему делать: «смотри, ты не туда ногу ставишь, ближе ноги». Это этап исправления ошибок. Так же есть видео, где Тайсон тренируется самостоятельно - это как раз та тренировка, где мы учимся себя обучать. Существуют видео, где Кас Д'Амато объясняет Тайсону тактику: «уйди сюда и противник не сможет тебя ударить; что ты стоишь передо мной, как истукан, уйди в сторону и он не сможет тебя ударить; смотри, если ты поворачиваешь ноги, то исключаешь этот удар». Отрабатываются конкретные тактические схемы, которые впоследствии будут использоваться на ринге.

Это схема внутреннего круга. Одна тренировка может содержать в себе все этапы одновременно, а может присутствовать только один этап.
Может быть следующая последовательность: понедельник - исправление ошибок; вторник - работа над тактикой - это третий этап; среда - самостоятельная работа; четверг - работа над тактикой; пятница – исправление ошибок; суббота-самостоятельная работа; воскресение - исправление ошибок. Все эти три этапа присутствуют постоянно, меняется только последовательность.

Теперь возникает вопрос: каким образом вращаются внешний и внутренний круги? Запуск тренировочного круга начинается с внешнего круга, затем переходим

на внутренний круг. Тренировка в зале – это внутренний круг, а тренировка в жизни - это внешний круг. Как мы видим, тренировка не прекращается не на одну минуту, она длиться 24 часа.

При внешнем круге тренировки используются следующие методы: философии, психологии и методы самостоятельного и совместного исследования. Вы могли выйти из зала и, идя домой, читать книгу, потом осваивать какие-то психологические методы, затем заниматься философскими методами. Потом снова спортзал – это внутренний круг, затем психологические методы, потом исследовательские методы, затем философские методы, потом снова внутренний круг – зал. Все повторяется по кругу.

В результате, мы видим, что существует три внешних метода и три внутренних метода. Методы психологии, философии и персонального или совместного исследования – это внешний круг, который вращается влево, против часовой стрелки. Внутренний круг - работа над тактикой, методика и исправление ошибок. Этот круг вращается по часовой стрелке.



Так выглядит схема тренировки в процессе жизни и деятельности в стиле Каса Д ‘Амато.

За два с половиной месяца тренировки человека научили работать на снарядах, обучили базе. Затем человека тренируют в соответствии с двумя кругами, которые его совершенствуют. Когда мы рассматривали структуру стиля, мы обсуждали основные упражнения - это то, с помощью чего создается боец, а упражнения позволяют ему совершенствоваться, и стать мастером.

Обратите внимание, если вы возьмете боксеров, которых тренировал Кас Д'Амато, то чем дальше он их тренировал, тем меньше необходимо времени на психологическую, философскую подготовку и совместные исследования, то есть на внешний круг. Внешний круг занимает в тренировке определенный промежуток времени, до тех пор, пока человек не научиться, а впоследствии внешний круг дифференцируется, то есть он делиться на определенные части: на семью, на работу, на определённые вещи, которые необходимо делать, связанные с тренировкой. Круг приобретает другую систему, меньше времени уделяется на психологию, философию и на самостоятельные и совместные исследования. Например, неделя может градироваться так: один день – только философия и другие дела, другой день- только психология и другие дела, третий день – исследования и другие дела, то есть один день вместо трех.

Чем больше человек знает и умеет, тем меньше времени ему на это необходимо. Что нельзя делать во время тренировки? Нельзя останавливать внешний круг, то есть нельзя им вообще не заниматься. В этом заключается ошибка многих людей, а в результате они сходят с внешнего круга и все нужно делать заново. Соответственно для того, чтобы это все не остановилось, нужно этому уделять время. Сами тренировки могут сокращаться до пяти дней в неделю, но при этом они не должны вообще прекращаться.

Внутренний круг – это круг навыков. Внешний круг – это круг воли.

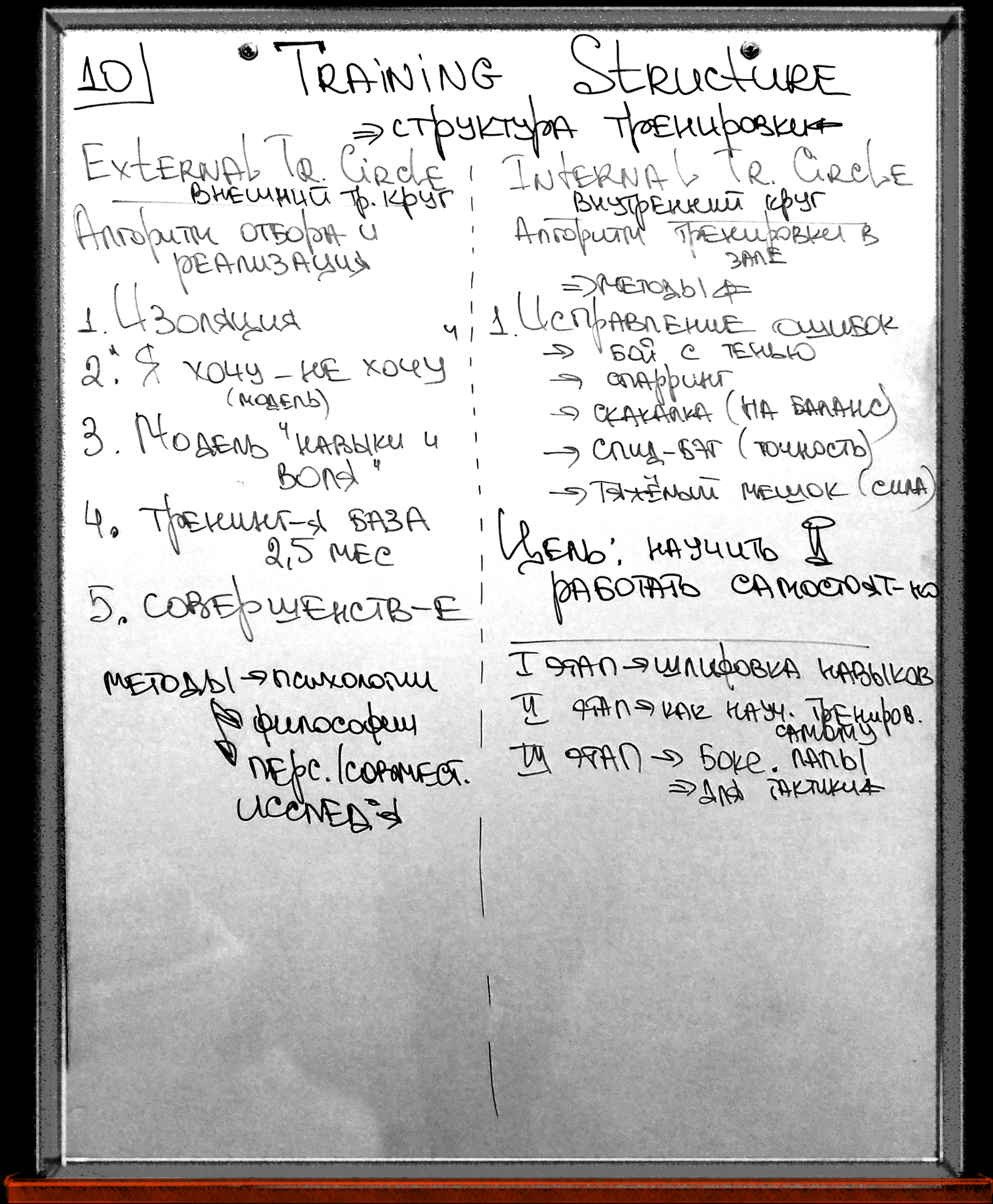
И конечно же, на данном этапе исследования и уместно, и резонно следующее предупреждение: никогда не останавливайтесь в своих начинаниях – не останавливайтесь на пути тренировки и достижения результата. Крайне важна непрерывная тренировка воли, поскольку в противном случае, если человек прекращает приобретать новые навыки и постоянно совершенствоваться -он летит с горы вниз.

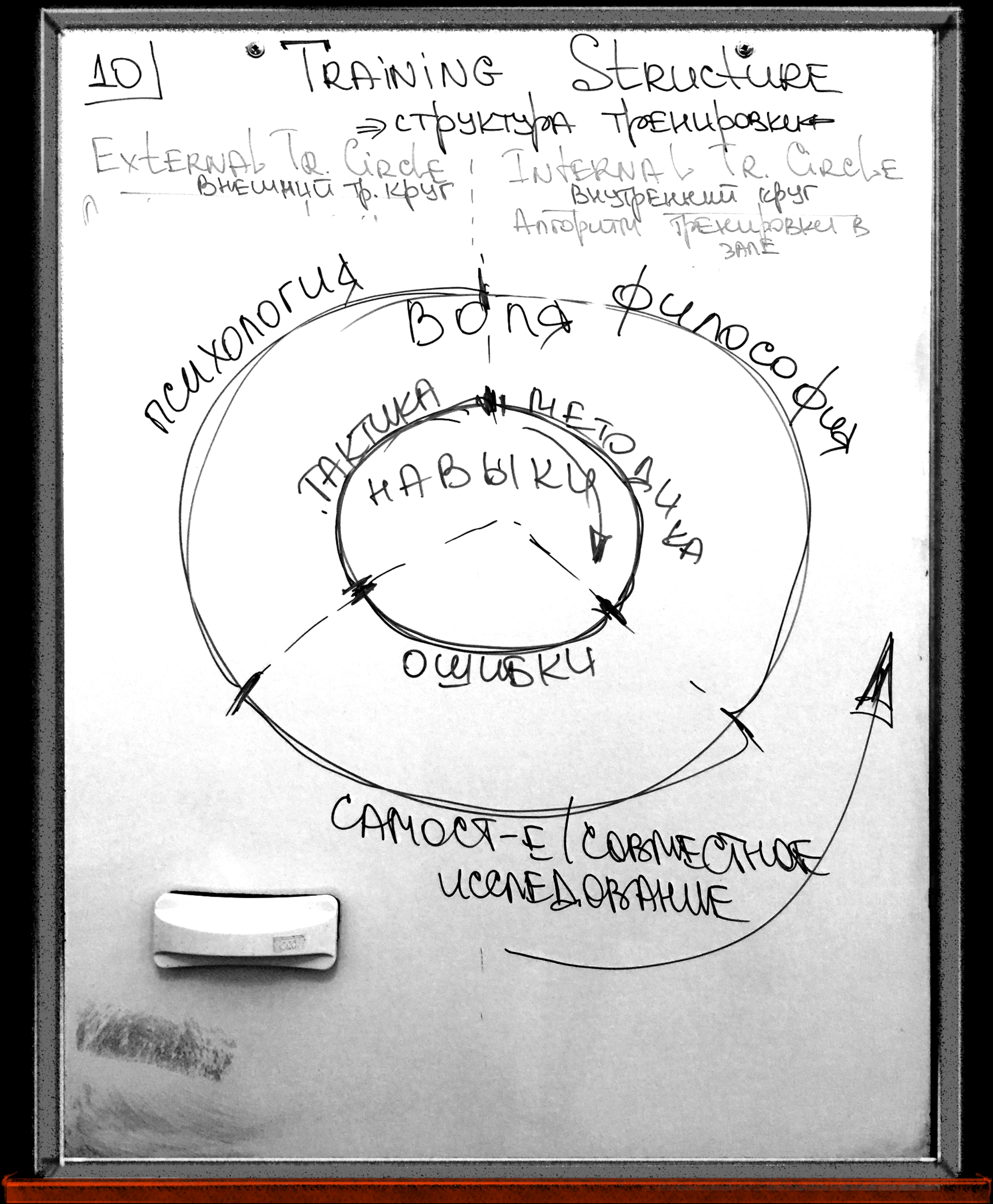
Очень многие сегодня, увы, совершают эту ошибку – и, добившись чего-то, они бросают заниматься перспективной плоскостью и скатываются с горы обратно вниз – в пропасть и небытие.

И напоследок. Кас Дамато обожал такую звезду бокса как Генри Армстронг. Кас комментировал его бои так: «Непрерывная атака, без передышек, он двигает головой, удерживая прекрасную неуязвимую оборону. Вот что делал Армстронг – он разрушал волю противника, сковывал его дух и превращал все его намерения в чёртову ложь»

А как такого было добиться – пояснял Том Патти:

«Бей – не давай себя бить и делай это так, чтобы все вокруг восхищались!»

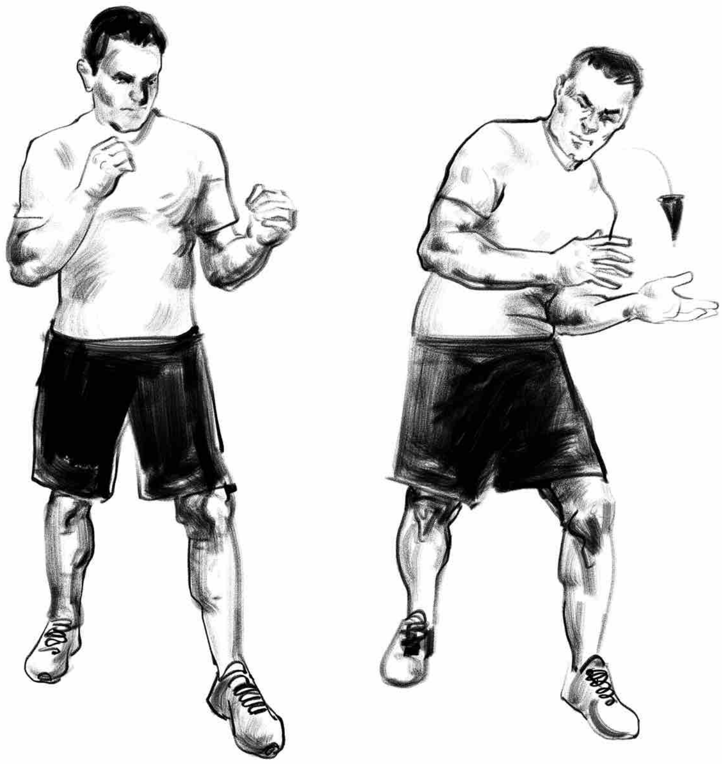

10
Training Structure
⇒ структура тренировки
External Tr. Circle
внешний тр. круг
Алгоритм отбора и реализация
1. Изоляция
2. "Я хочу – не хочу" (модель)
3. Модель "навыки и воля"
4. Тренинг-я база 2,5 мес
5. совершенств-е
методы → психологии
→ философии
перс./совмест. исслед-я
Internal Tr. Circle
Внутренний круг
Алгоритм тренировки в зале
⇒ методы
1. Исправление ошибок
→ бой с тенью
→ спарринг
→ скакалка (на баланс)
→ спид-бэг (точность)
→ тяжёлый мешок (сила)
Цель: научить работать самостоят-но
I этап → шлифовка навыков
II этап → как науч. тренироваться самому
III этап → бокс. лапы
⇒ для тактики


10
Training Structure
⇒ структура тренировки
External Tr. Circle
внешний тр. круг
Internal Tr. Circle
внутренний круг
Алгоритм тренировки в зале
психология
воля
философия
тактика
методика
навыки
ошибки
самост-е / совместное исследование

ГЛАВА 11

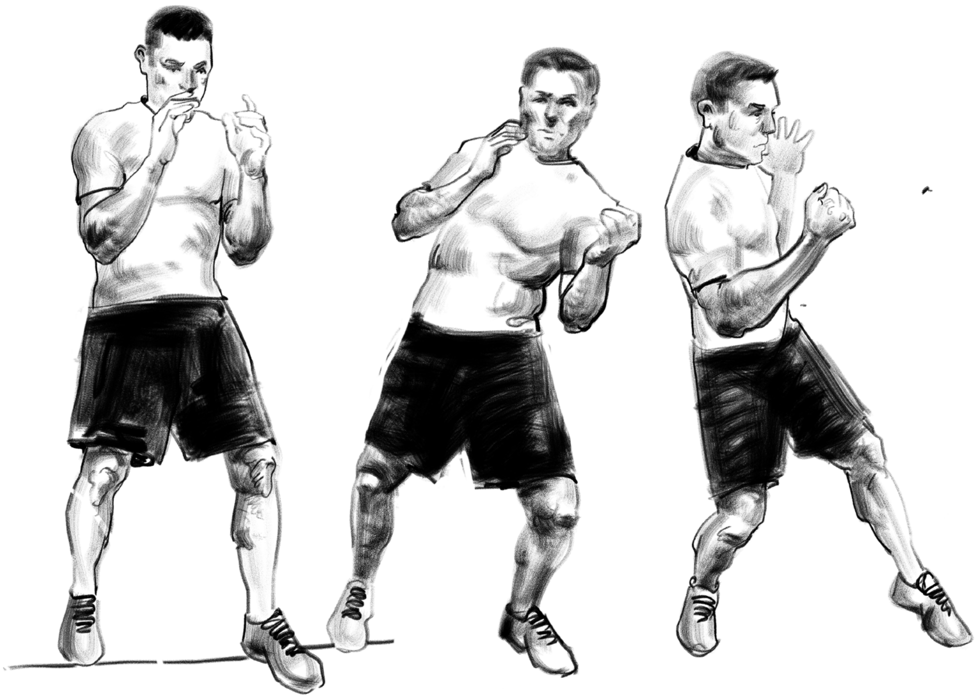
ПОДРОБНОСТИ ЭЛЕМЕНТОВ СИСТЕМЫ КАСА Д'АМАТО

В контексте данной главы мы представляем читателю подробное изложение методической демонстрации техники, представленной воспитанником
Каса Д'Амато - ***Томом Патти.***
Все пояснения, авторский стиль и порядок демонстраций, равно как и описание особенностей техники, тактики и элементов стиля сохранены для удобства работы с книгой
Первый элемент связан с балансом, координацией и он относиться к любому стилю.
Когда мы говорим о стойке, то она используется только некоторыми бойцами.



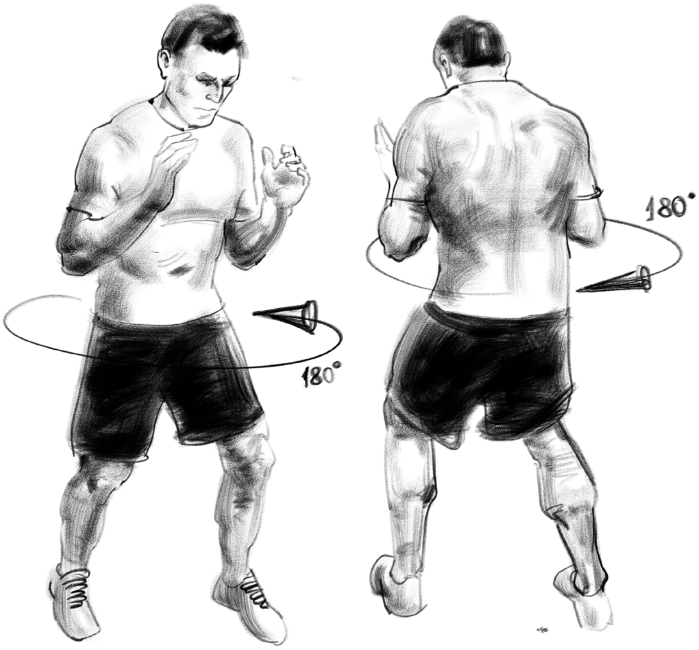
Уязвимость данной стойки заключается в том, что вы не можете с легкостью двигать корпусом в разные стороны.
Но Кас выяснил, что если просто переместить ногу вперед, то это обеспечит и баланс (равновесие) и свободные движения вправо и влево, без каких-либо затруднений.
Обратить внимание на некоторых известных бойцов, они в основном обороняются, а атакующих действий совершают крайне мало. Кас хотел добиться того, чтобы боец был одновременно и в оборонительной, и в атакующей позиции, потому что это очень эффективно.
Мы не только добиваемся восхищения зрителей, но и одновременно всегда двигаемся вперед, что обеспечивает и ярость, и зрелищность, и ясность, и заставляет твоего противника на ринге, поплатиться за каждое свое движение.

Это первое движение, которое создано для тренировки баланса и координации.



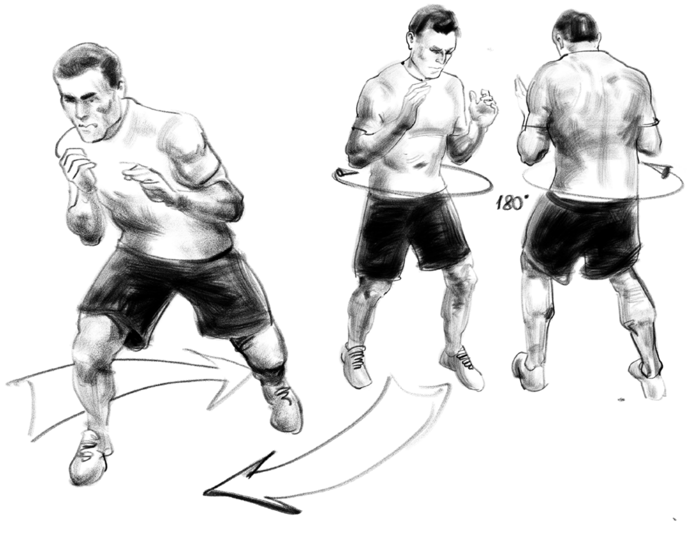
Важно понимать, что прыжок делается не вверх. Я должен приземлиться в туже самую позицию и остаться в том же равновесном положении, из которого я начинал движение.
Это очень эффективно на ринге. Упражнение совершается буквально за долю секунды, я двигаюсь и мне не нужно восстанавливать равновесие. То есть, в любой момент времени, я готов нанести удар.
В качестве примера расскажу историю: «Однажды я путешествовал в Мексику. Я встретился с тремя парнями.

Я смог побить всех трех очень быстро именно благодаря тому, что у меня была прекрасная координация. Это абсолютно очевидно доказывает, что именно тренировка баланса, которую преподавал Кас, была крайне эффективна.
Если вы обратите внимание на тренировочные упражнения на ринге, то увидите, что они все направлены на то, чтобы удерживать баланс.
Следующее упражнение тренировки баланса выглядит следующим образом: мы совершаем прыжок на 180 градусов и делаем быстрый прыжок вправо, затем то же самое и прыжок влево.

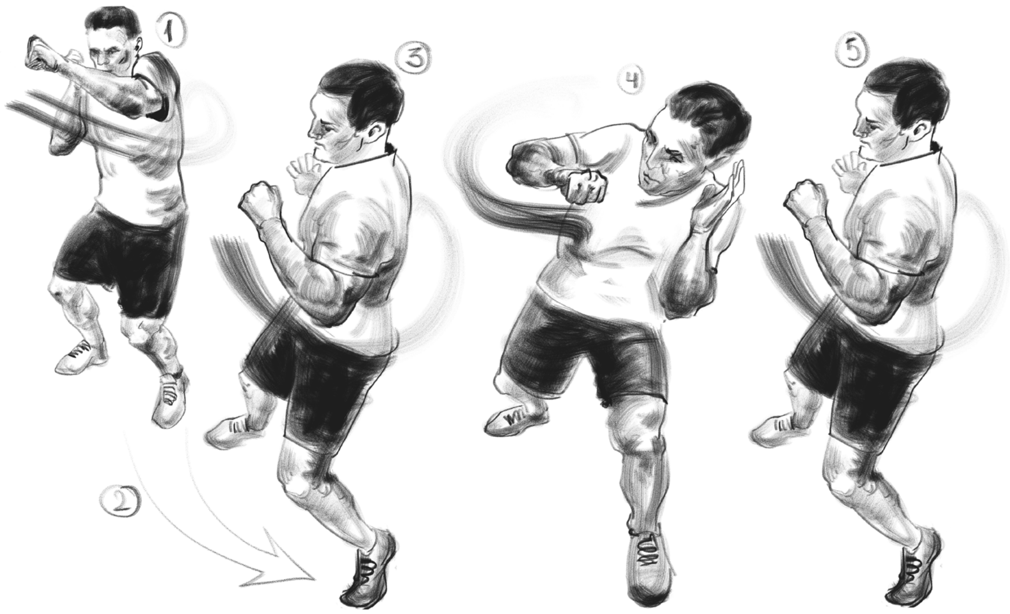


Это просто движения из стороны в сторону, но одновременно они позволяют добиться великолепного баланса.

Допустим, противник агрессивно движется на вас. Вы можете сделать прыжок в сторону и резко нанести ему два удара в подбородок.

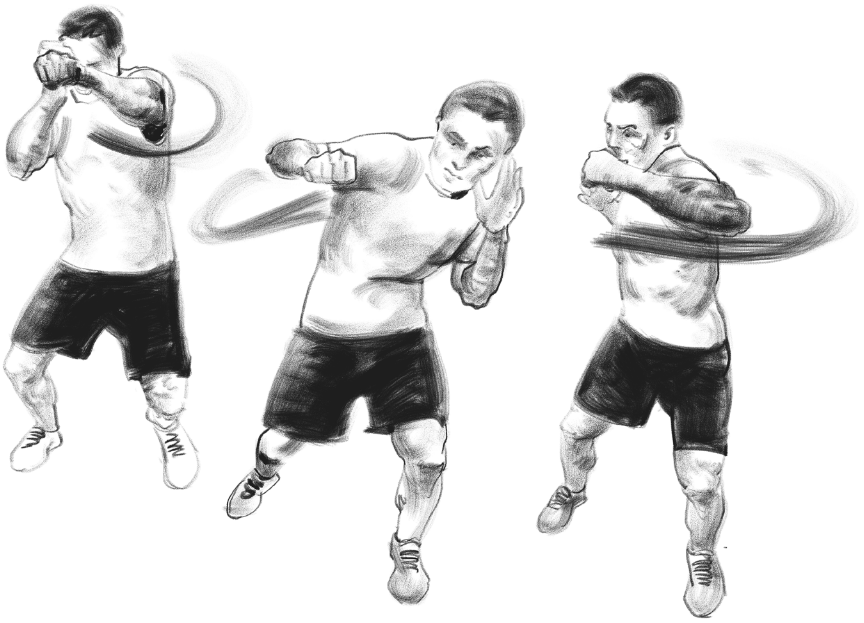


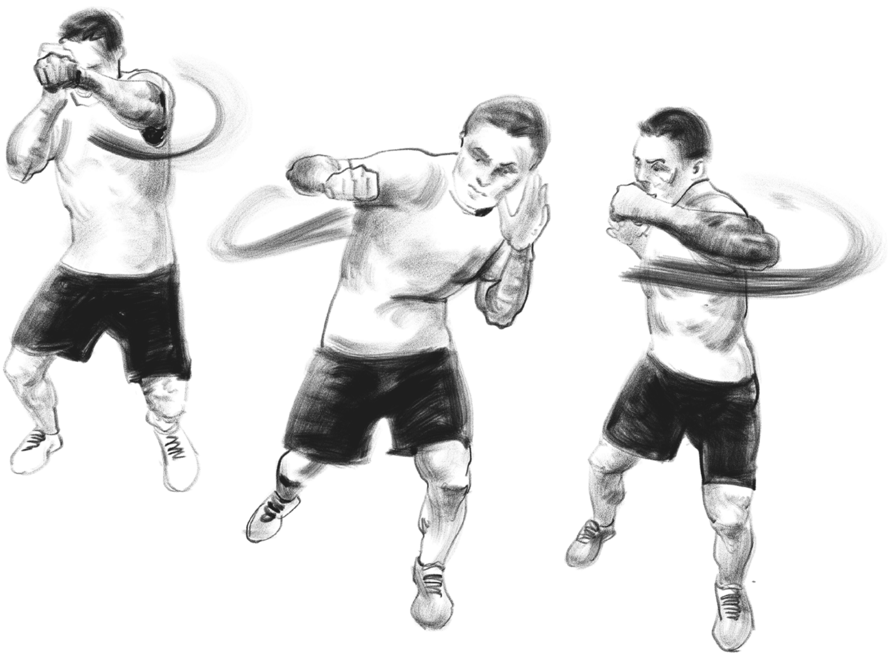
Ключ этого движения заключается в равновесии.
Если вы обратите внимание, то я совершаю прыжок на правую ногу и переношу на нее большую часть веса. То есть, вес переносим на переднюю ногу. Но в момент приземления, я уже готов нанести ряд ударов и затем снова отступить назад.
Также я могу сначала нанести удар в лицо, затем отскочить влево и еще нанести ряд ударов сбоку.
Если я стою в стойке и нахожусь в хорошем равновесии, то в момент нанесения ударов, я переношу массу тела на левую ногу. Это позволяет моей энергии, моему естественному потоку сил быстро перенестись на другую ногу с прыжком вперед и смогу продолжить наносить удары. То есть, все мои удары начинаются с движения ног. Затем я снова возвращаюсь в исходную позицию. То же самое я делаю, если я намерен двигаться влево. Затем, снова возвращаюсь назад.
Речь идет о силе и энергии. Это одновременно позволяет эффективно разобраться со временем и позицией.
Следующее движение, которое мы рассмотрим – это движения на ринге.
Мы не просто будем стоять перед противником, мы всегда будем уходить из стороны в сторону и двигаться. Будем прыгать, наносить удары, уходить в сторону и снова прыгать.



Важно понимать, что мы не должны двигаться в одном ритме, совершая одни и те же действия. Мы не будем совершать повторяющихся действий, например: поворот-удар, поворот – удар и так дальше. Если вы будите так делать, то ваш противник сможет спрогнозировать ваш ритм и будет понимать, что с вами необходимо сделать. Например, мы можем нанести удар, удар, а затем отскочить влево и вернуться в прежнюю позицию.

Или вот такая комбинация: наносим два удара левой рукой в лицо, затем опускаемся вниз, затем уходим влево - вправо.





Мы всегда начинаем движение из центра, но это не значит, что мы всегда находимся в центре.

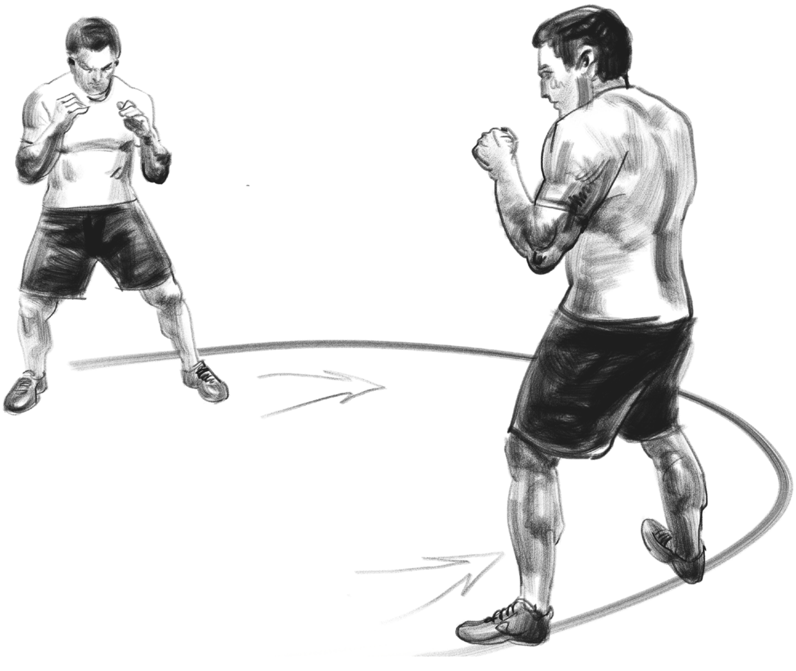
Я поворачиваю голову, изменяю ритм, изменяю позицию. Это крайне эффективно, если перед тобой боец, который хочет тебя «связать», захватить (обхватить руками корпус). В таком случае, нужно стараться обходить противника с разных сторон.

Движения ногами, шаги.

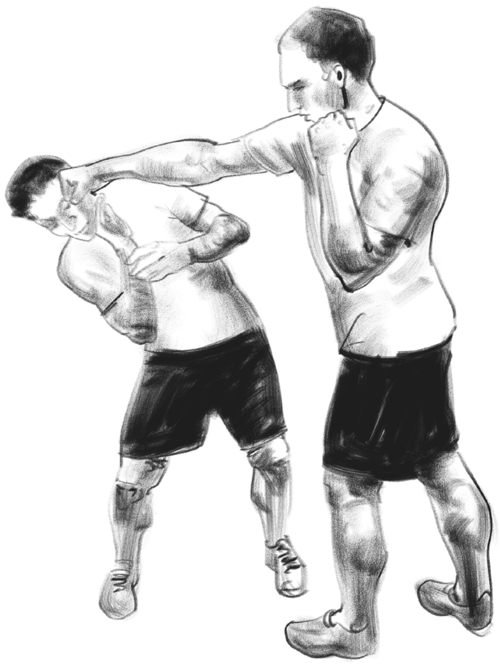
Очень много бойцов на ринге, зачем-то скрещивают ноги.
(делают перекрестные шаги)



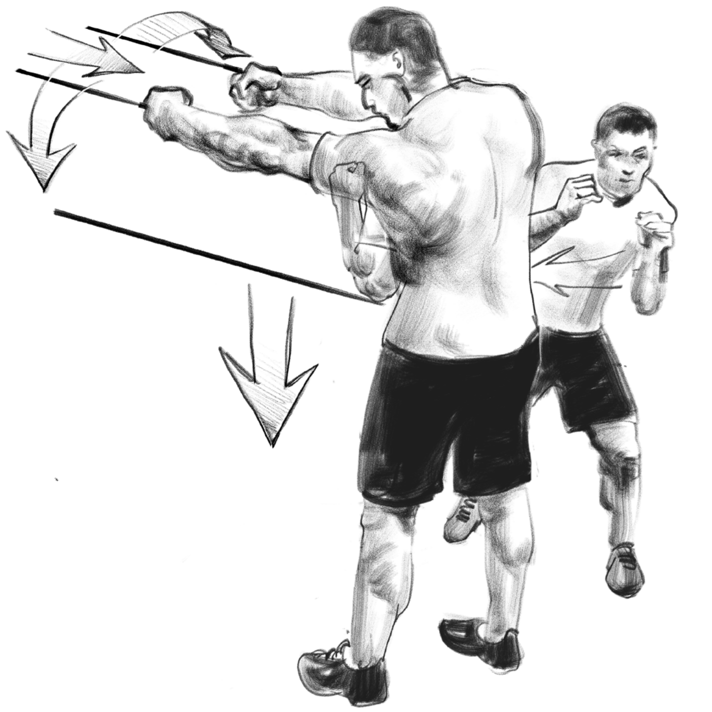
В нашем стиле мы делаем по-другому, мы двигаемся приставными шагами.
Мои ноги всегда наполнены энергией. Я могу двигаться в любую сторону. То есть, я могу сдвигаться небольшими шагами вправо и влево, приставляя одну ногу к другой. Также очень эффективно двигаться по полумесяцу, обходя противника по полукругу с разных сторон, а не двигаться по прямой линии. Иначе противник может схватить вас.



И не забывайте, что в основе всего лежит идеальное равновесие.
Например, такая последовательность: удар, удар, апперкот левой, затем боковой удар правой и прыжок вправо. Мы постоянно двигаемся из угла в угол.
Следующий элемент- движения головой.
Мы находимся в обыкновенной позиции, руки подняты вверх.
Если вы посмотрите на такого бойца, как Джо Фрейзер, то заметите его ошибку. Она заключается в том, что он всегда находится в центре - посередине. Он наносит удары и остается на месте - в центре и это значит, что именно здесь он обязательно получит удар.



В стиле Каса мы никогда не остаемся в центре. Достаточно глупо пытаться защищаться, находясь на линии удара. Ваш противник вас обязательно достанет. То есть, в оборонительном стиле, мы никогда не будем находиться напротив противника - в центре. Находясь в такой позиции, ты не сможешь ни парировать удар, ни уйти от удара противника.
Лично для меня, когда я сражаюсь с противником, то я не буду находиться вовне, я буду сокращать дистанцию между нами. Я буду двигаться, приставными шагами, делая небольшие шаги вперед и назад. Двигаясь постоянно на ногах и наклоняя при этом корпус в стороны, я смогу уходить от всех прямых ударов противника.
Если противник развернется, когда я буду находиться близко около него, то я резко отскочу в противоположную сторону, как бы заходя за него. То есть, я сочетаю движения на ногах вправо- влево, при этом я приседаю и отвожу корпус вправо- влево. Это обеспечивает мне как защиту, так и возможность наносить удары противнику, которые он не будет успевать отражать. Я должен находиться в постоянном, непрерывном движении.



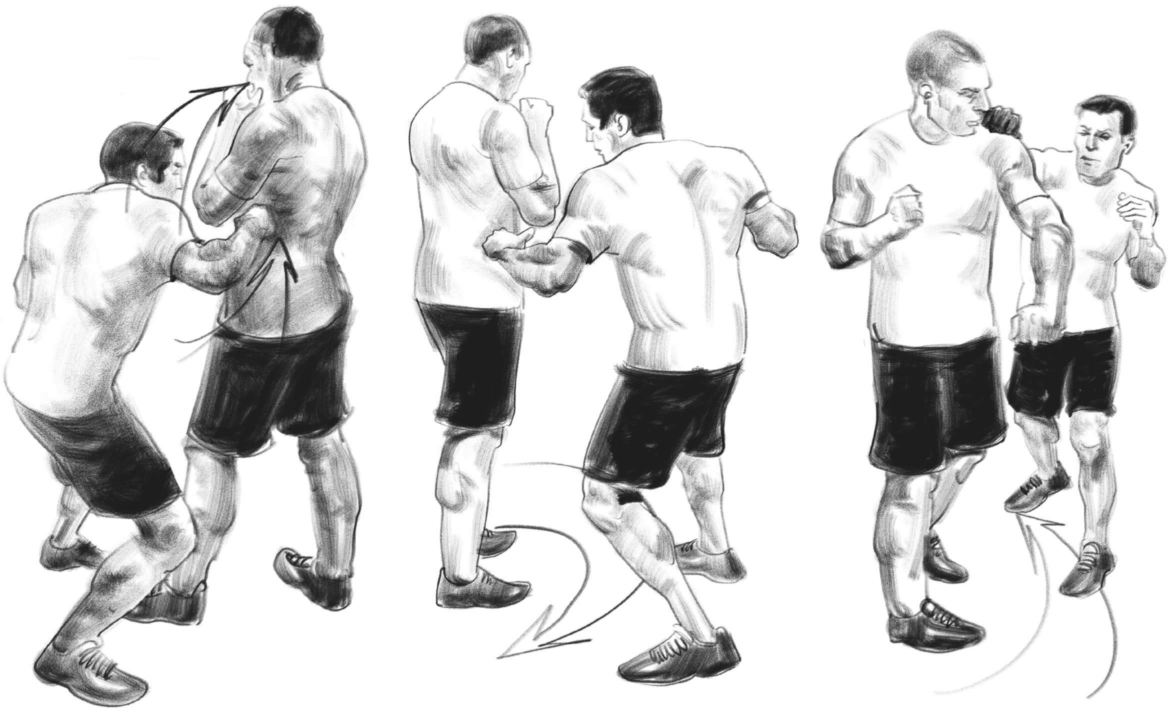
Также важно запомнить, что мы никогда не отходим назад, двигаясь по прямой линии, потому что так я остаюсь на линии атаки, поэтому я должен отходить в стороны. Таким образом, я буду занимать углы для ударов, в местах, где противник будет не защищен. Если он будет разворачиваться, чтобы расположиться со мной на одной линии, то я буду снова и снова отскакивать в стороны, уходя с линии атаки. Я постоянно нахожусь в движении, я двигаюсь вокруг него.

Если я двигаюсь на противника, то с каждым движением я наклоняю корпус вправо-влево. Я не должен просто идти вперед с поднятыми руками, потому что в этом нет никаких преимуществ и пользы.

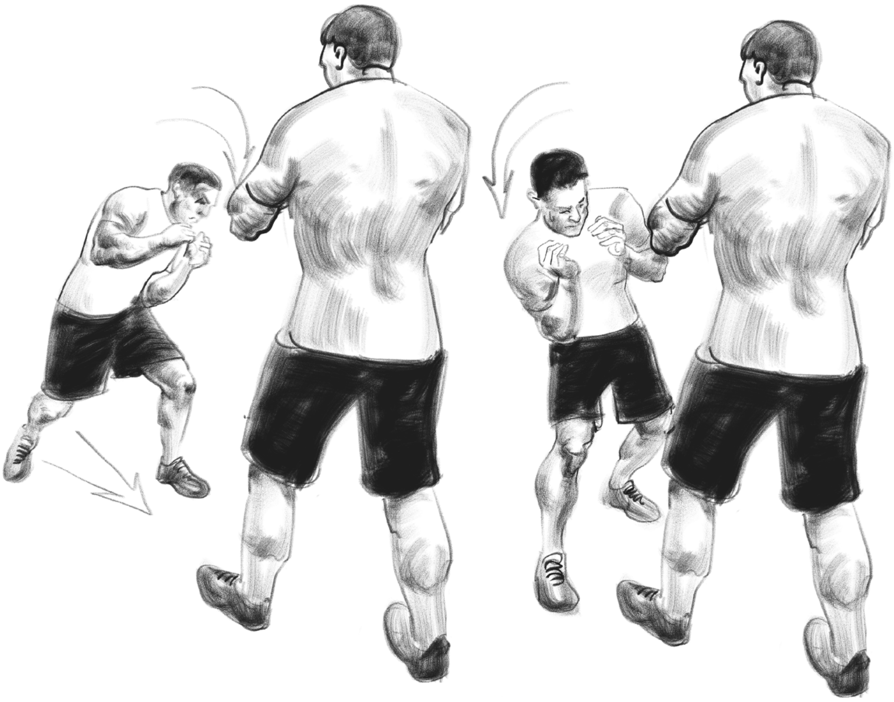
То есть, для того, чтобы эффективно двигать головой, необходимо наклонять корпус в сторону с каждым сделанным шагом.

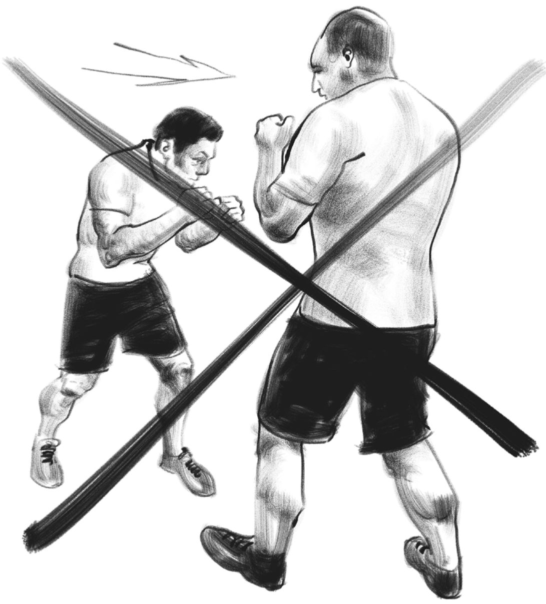


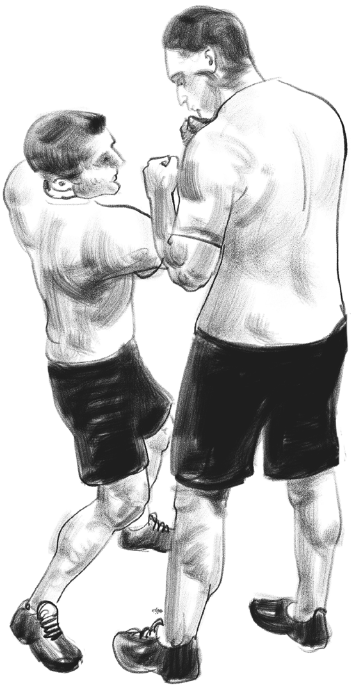
Когда я нахожусь в такой позиции:



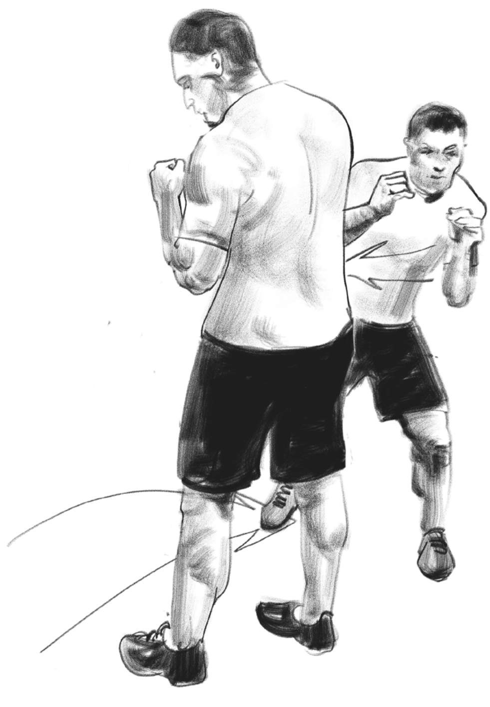
Я нахожусь на позиции удара. Я могу ударить прямо ему в корпус, затем уйти от удара и продолжить атаку.
Также я могу сделать правый апперкот. Это будет крайне эффективно.
То есть, если он закроется от моего бокового удара, то я сразу же сделаю правый апперкот. Затем я могу ударить левой рукой, после чего отпружинить, обходя его по кругу справа- влево. Я не буду ждать, пока он нанесет мне удар или нокаутирует меня. Я всегда буду перемещаться в новую позицию, готовясь к следующему удару.
Также мы можем двигаться следующим образом: резко присесть, направляя левую ногу вперед. Ключ заключается в том, что хоть я и нахожусь на линии удара, но я нахожусь на уровне ниже его локтя. Затем я могу перейти на левый хук, нанести прямой удар, а затем снова отпружинить в сторону, нанести еще серию ударов и снова вернуться в исходную позицию и снова начать движение.

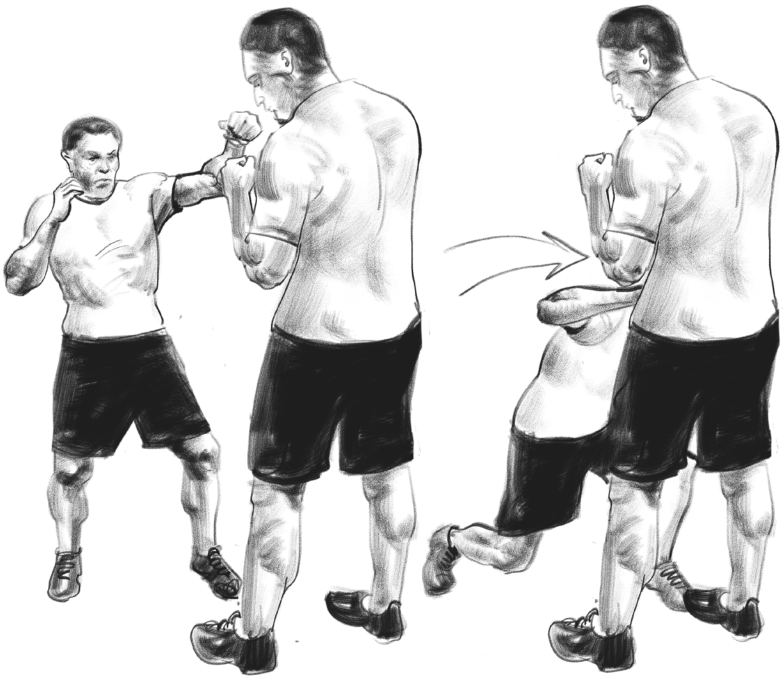




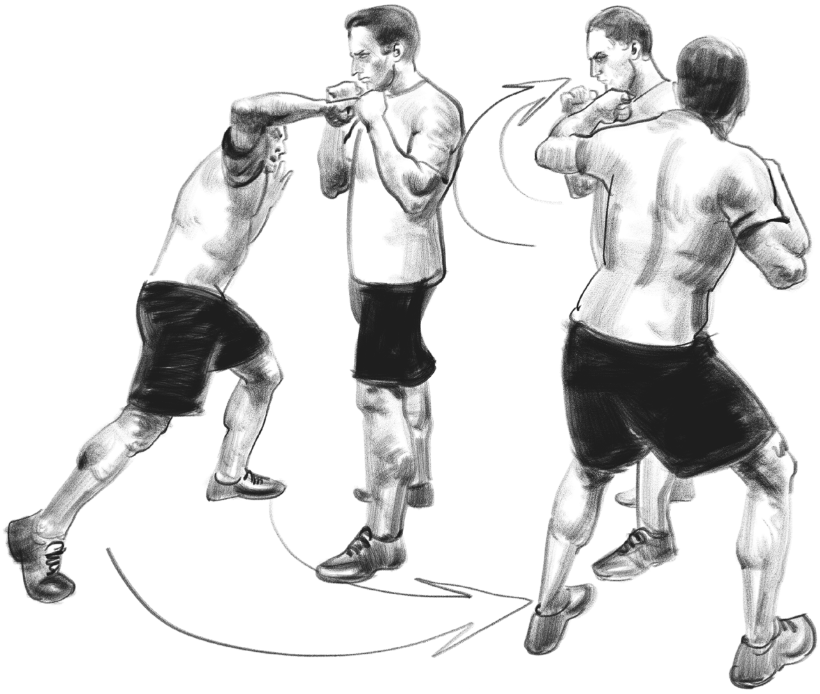






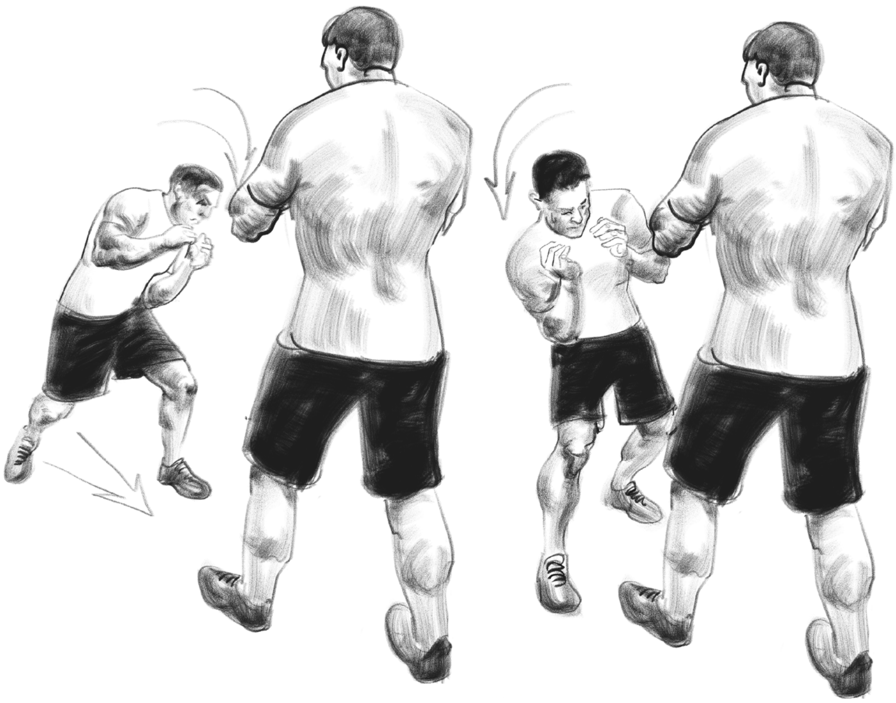


Самый страшный удар - это неожиданный удар. Это можно сравнить с полетом пчелы, которая подлетает к тебе в одно мгновение. Моя задача увидеть удар и заранее понять, что мне угрожает опасность. Например, во французском искусстве, когда речь идет о финтах, иногда можно выполнять некие трюки или финты. Например, человек может находиться в оборонительной позиции и постоянно блокировать. Поэтому в этой ситуации необходимо сделать хук и перейти на прямой удар. Он не ожидает этого удара и это будет эффективно.



Еще один трюк: я стою в стойке, делаю два джеба левой рукой, потом делаю паузу, как- будто устал и когда ты заблокировал рукой намерения противника- внезапно появляется третий удар- правой рукой в голову.
Ты можешь собрать все эффективные вещи воедино, и получишь стиль, который будет одновременно и оборонительным, и атакующим. При этом ты становишься абсолютно неуязвимым и одновременно тебя невозможно остановить. И даже, если тебе нанесут удар, даже если будет больно, ты будешь знать, как выйти из этого положения. Ты не окажешься посередине в ступоре. Это еще один ключ. Мы имеем дело с контактным видом спорта. Понятно, что всегда на все 100 % ты не сможешь действовать, и иногда будут ошибки. Если я буду колебаться, то я могу получить удар, но я знаю, как быстро восстановиться, выйти из этой ситуации - необходимо отпружинить в сторону, провести ряд движений и снова сражаться. А не получив удар начинать отходить в сторону и повиснуть на веревках, что мы видим в большинстве случаев. Безусловно, ты можешь попасть в опасную ситуацию, можешь быть в уязвимом положении, но ты должен знать, как выйти из этой ситуации и быстро восстановиться. И ты должен быть в непрерывном движении постоянно. Чтобы тебя было невозможно остановить, ты должен знать, как быстро восстанавливаться.

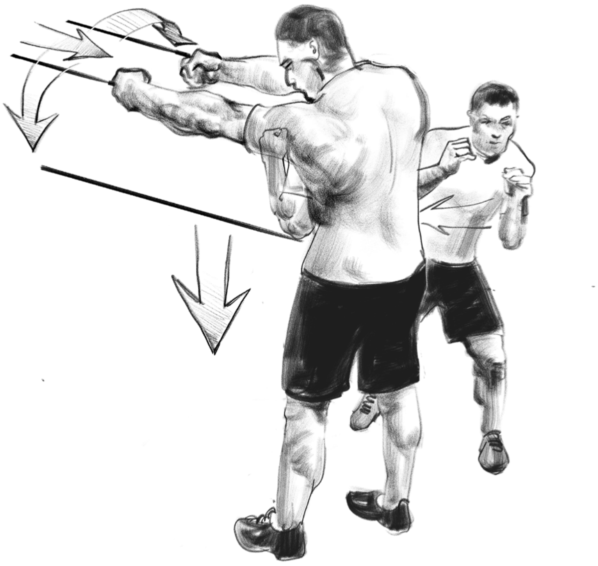
Правило №1- Иди вперед. Затем, двигай головой. Ты не должен быть статичным, постоянно двигай головой.
Теперь подробнее о маятнике и движении головой.



Если мне нужно сократить дистанцию между мной и противником, то я буду делать шаги к нему навстречу и с каждым шагом, одновременно наклонять корпус вправо-влево. Но при этом я не наклоняю корпус вперед. Я хорошо координирован, когда мои ноги стоят параллельно, а ни когда я перемещаю корпус вперед. Если я буду

в большей степени переносить массу тела на переднюю ногу, то стану очень уязвимым и в любой момент смогу потерять равновесие. Сзади нет никакой опоры и, соответственно, нет равновесия. По сути, я одноногий боец. Если я двигаюсь из стороны в сторону и переношу массу в сторону, а не вперед, то я крепко стою на обеих ногах, несмотря на то, что передняя нога нагружена больше. Также и вторая нога мне обеспечивает равновесие, что позволяет мне в любой момент отпружинить в сторону и вперед. А если бы я перенес всю массу на переднюю ногу и решил отпружинить в сторону, то мне было бы намного сложнее это сделать, и делал бы я это намного медленнее. Но даже доля секунды может сыграть большую роль в поединке. Раскачивание корпуса нужно для того, чтобы приблизиться к противнику, а когда ты уже подошел к нему, то необходимо переключиться на другой тип движений, некое извивание.
Например, я делаю шаг левой ногой вперед и немного в сторону и наношу джеб, при этом я хорошо координирован. Из этого положения, я могу нанести боковой удар в корпус, сделать апперкот или хук. Очень важно при выполнении хука не допустить ошибку, которую совершают многие боксеры, когда они разворачивают весь корпус при ударе. Я удерживаю оборонительную позицию, которая одновременно является и наступательной. Итак, я наношу левый хук. Единственное, что он может сделать в этом положении - это левый хук, поэтому я приседаю и перевожу массу тела на другую ногу, переводя корпус в другую сторону. Затем я встаю и проделываю это движение еще раз. Я словно перемещаюсь на уровне линии локтей. Это та зона, по которой я ориентируюсь. Мы постоянно отрабатывает эти движения на тренировках на большой скорости. Из этого положения, когда масса тела перенесена на одну ногу, я могу действовать по- разному. Могу отпружинить в сторону или назад, затем снова вернуться в исходную позицию и, конечно, параллельно я могу наносить удары. Перемещаюсь я всегда по углам. Я могу из этого положения наносить боковые удары, апперкот, продолжая приседать и переносить массу тела на разные ноги. Важно обратить внимание, что я не только приседаю, но и делаю шаг вперед, тем самым я сокращаю дистанцию. Это отличная оборонительная позиция. Я могу наносить любые удары, например апперкот, при этом всегда сохраняя равновесие. И как только я нанес этот удар, я снова отпружинил назад, уходя в сторону.

Сейчас рассмотрим отдельно вход в пространство, и отдельно волнистые движения уже находясь вблизи с противником.
Если я сближаюсь с противником, то самое главное - это движение корпусом, я делаю его постоянно, иногда сближаясь на каждый шаг или еще чаще. Шаги я делаю не прямые, а немного в сторону и вперед, что позволяет мне всегда оставаться координированным. При этом одновременно с шагами я могу наносить удары, например джеб.
Затем стоя уже рядом с противником, я совершаю удары и постоянно приседаю, перенося корпус на другую ногу, чтобы находиться в постоянном движении.
Двигаюсь я по полумесяцу вокруг противника, приставными шагами. Я никогда не нахожусь в одном месте. Мы можем двигать как головой, так и корпусом, и передвигаться в углы.
Если ты проделываешь 2, 3, 4 или 5 ударов, то после каждого удара, ты мгновенно смещаешься.



Например, я наношу джеб, затем апперкот, затем боковой, боковой, опять апперкот и боковой, то закончив эту серию ударов, я мгновенно отскакиваю в сторону, отпрыгивая на правую ногу вправо. Еще раз повторяю, важно двигаться постоянно, сразу после удара или серии ударов. Поскольку не каждый удар нокаутирует противника, тебе нужно уходить в угол и переходить к следующей атаке, тем самым обеспечивая себе неуязвимость.

Если вы стоите на месте и наносите противнику прямые удары, то после каждого удара необходимо двигать головой, наклоняя ее в стороны. Главный ключ в том, чтобы после каждого удара, либо двигать головой, либо изменять позицию.

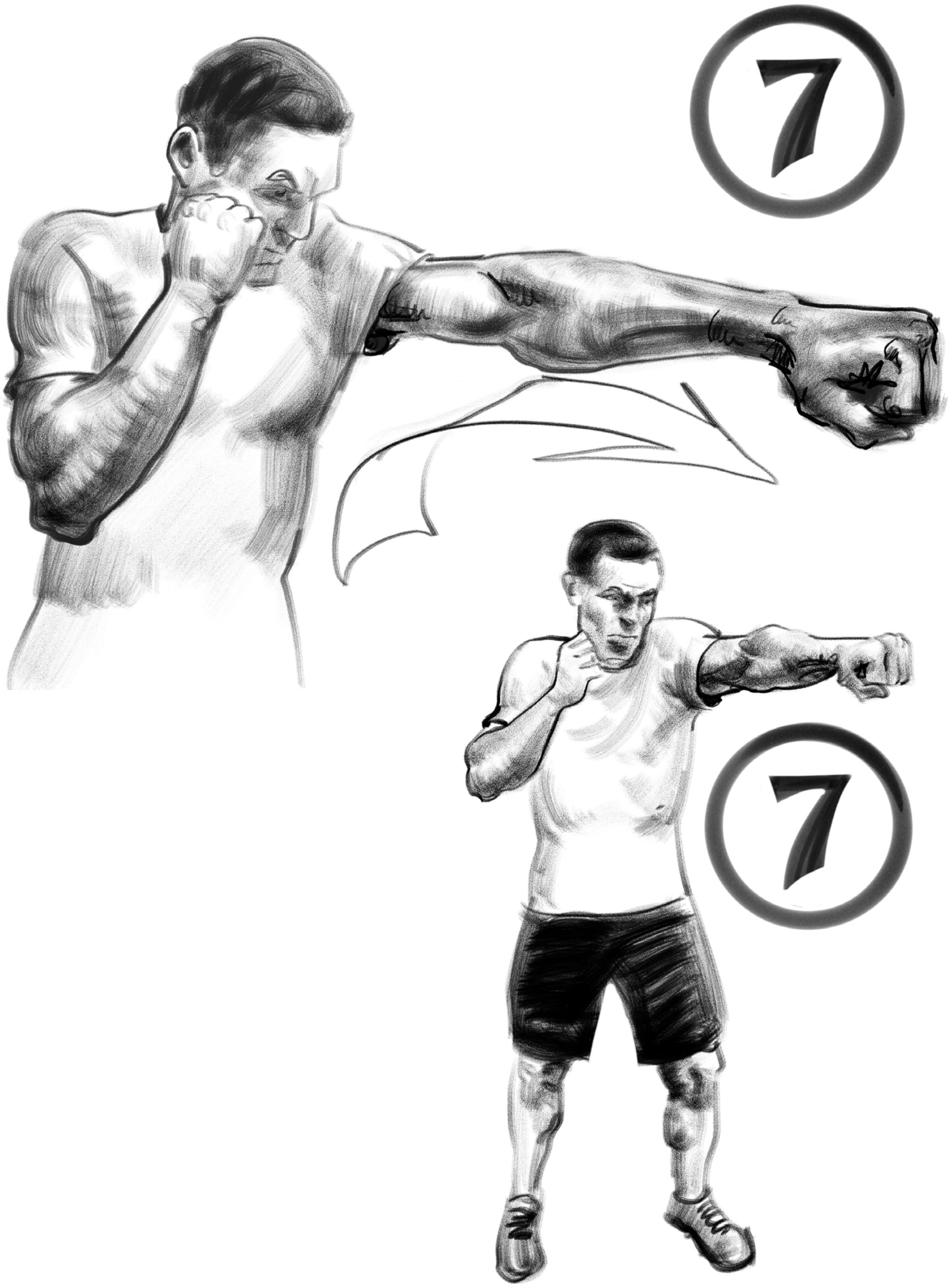
Если ты ленивый, то можно остановиться на том, что ты должен сделать. Поскольку это приходит с опытом. Со временем ты начинаешь понимать, что происходит и начинаешь предвидеть это. Но чем более статичным ты становишься, тем больше становишься уязвимым.

Некоторые бойцы, которых отбирал Кат, не имели абсолютно никакого опыта. Это позволяло им быстро приобрести хорошие и правильные навыки. Обычно на тренировку оборонительных навыков уходит много времени, даже годы. Как говорилось, нужно минимум 5 лет, чтобы научиться видеть те удары, которые возможно будут на тебя идти. Возможно, у тебя не будет получаться предвидеть удары, потому что ты нервничаешь или переживаешь. Если вы посмотрите на всех великих бойцов на пике их карьеры, то вы увидите, что у них хорошо развито предчувствие каждого следующего удара. Ты можешь изучить своего противника, узнать его привычки и обычное поведение, но эти знания- это результат долгих лет тренировок и работы над собой. Но когда мы говорим о Стиле Каса, то даже в дни первых спаррингов, у тебя уже будет много знаний о том, как не предотвратить удар. Если мы обратимся к истории бокса, то мы вспомним, что раньше в боксе не было перчаток, бойцы сражались голыми руками. И тренеры знали, как научить бойца, чтобы он мог уйти от удара, сделать так, чтобы удар как бы прошел мимо него. Сами движения были медленнее, но навык нанесения ударов был тот же, что и сейчас. А затем мы надеваем перчатки. Конечно, на ринге сами действия происходят намного быстрее, безусловно, более зрелищнее. Но с точки зрения навыка, самое главное- не

получить удар. В частности, я работал с определенными каскадерами, которые могли обучить обороне и оборонительным движениям гораздо лучше, чем 90 % боксеров и тренеров по боксу. Каскадер обучает человека не только тому, как выполнить тот или иной трюк, но и тому, как не получить травмы в это время. Соответственно, первое, чему они учат – это как уходить от удара. А этим навыкам в боксе уже никто не обучает. Однако приоритет отдается нанесению удара, а не тому, как уйти от удара. И в этом был Гений Каса. Кас обучал и тому, как уйти от удара, и тому, как нанести удар, и как при этом завести толпу, чтобы это было зрелищно.

Рассмотрим удары, с точки зрения чисел.

НАПРИМЕР ДЖЕБ - ЭТО УДАР №7.



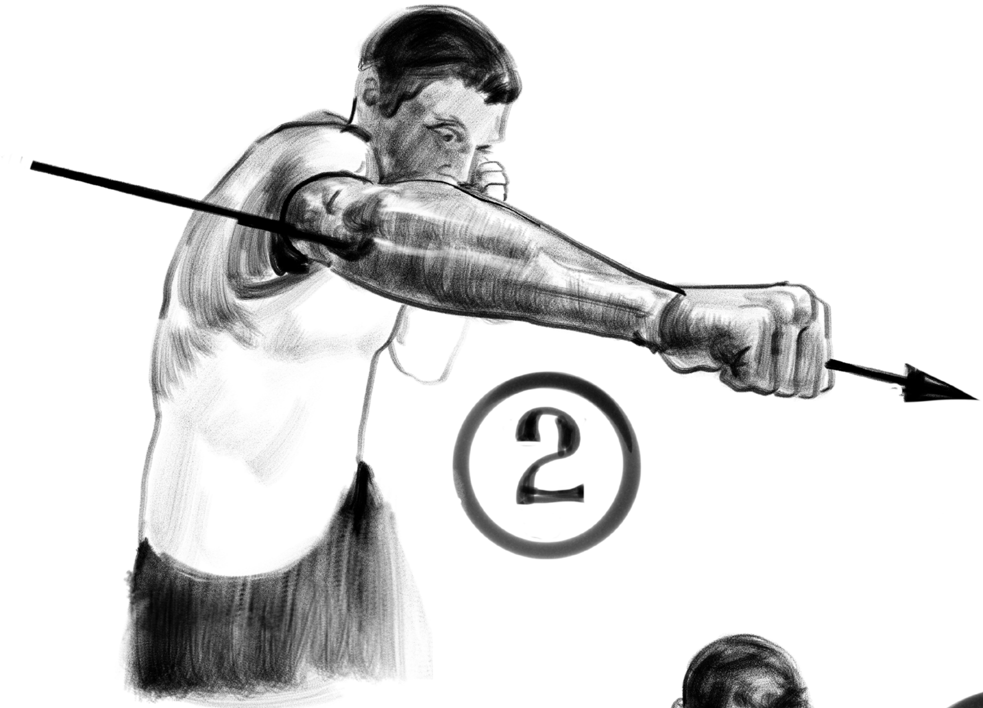
Удар нужно наносить так, чтобы рука была полностью вытянута вперед и одновременно защищала щеку. Второй рукой я прикрываю лицо с другой стороны. Многие бойцы допускаю ошибку, делая Джеб. Они вытягивают голову вверх так, что она оказывается, полностью открыта для Хука. То есть, Джеб не должен наноситься слишком низко. Если я наношу подряд второй Джеб, то он делается точно по такому же принципу.

ЛЕВЫЙ ХУК- ЭТО УДАР №1.



Хук делается на разгибании ног. То есть, например мы делаем два наклона головы и затем, разгибаясь с замахом, делаем Хук. Если мы делаем левый Хук, то при этом масса тела перенесена на левую ногу. Также важно запомнить, что при таком ударе мой локоть остается на уровне кулака, а не опускается вниз, иначе я потеряю рычаг. А так я оказываюсь как бы в единой конструкции с плечом. Эта позиция обеспечивает неуязвимость в момент нанесения удара. Но сразу после этого, я должен продолжать движение.

ПРАВЫЙ ДЖЕБ- ЭТО УДАР №2.

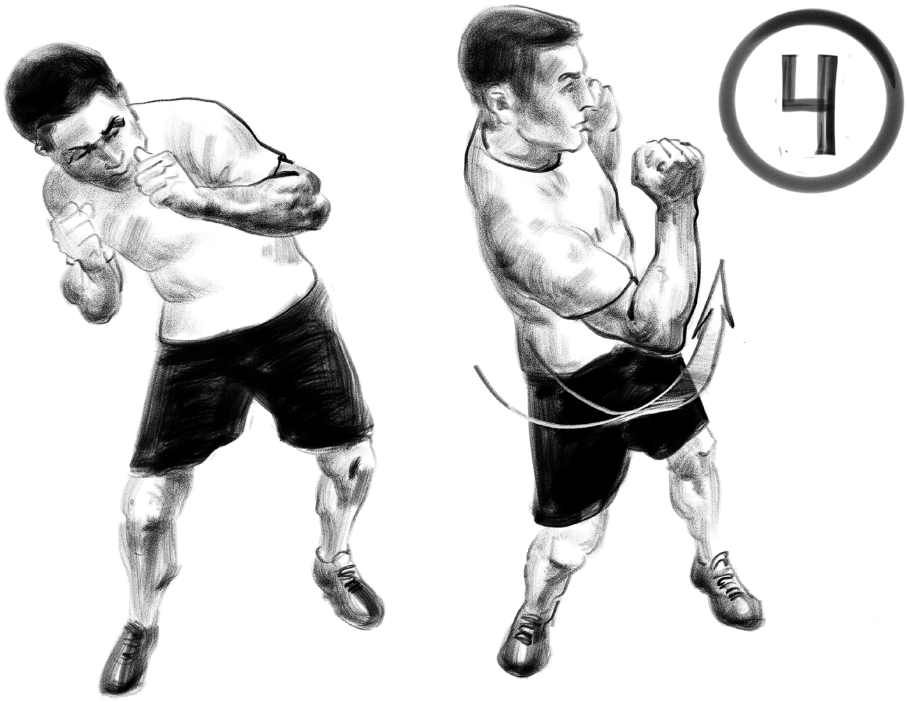




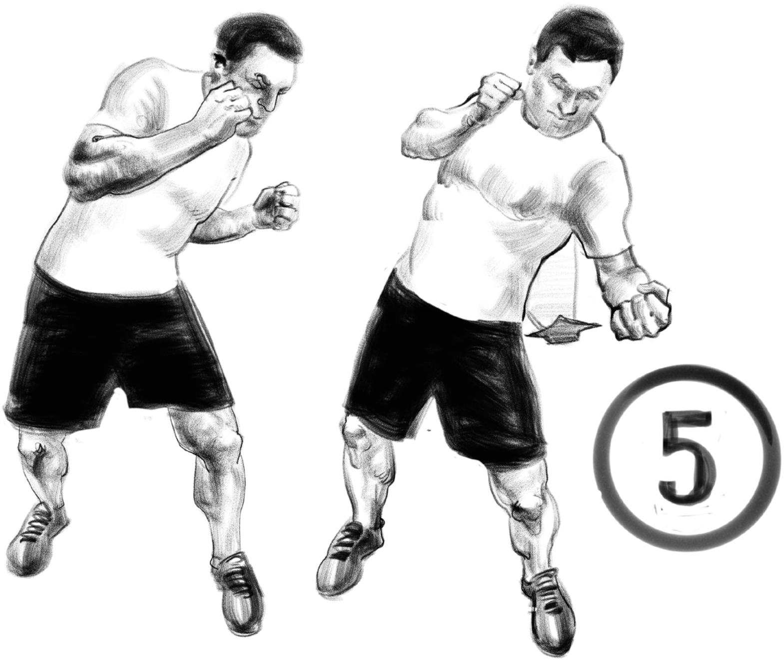
ЛЕВЫЙ АППЕРКОТ - ЭТО УДАР №3.



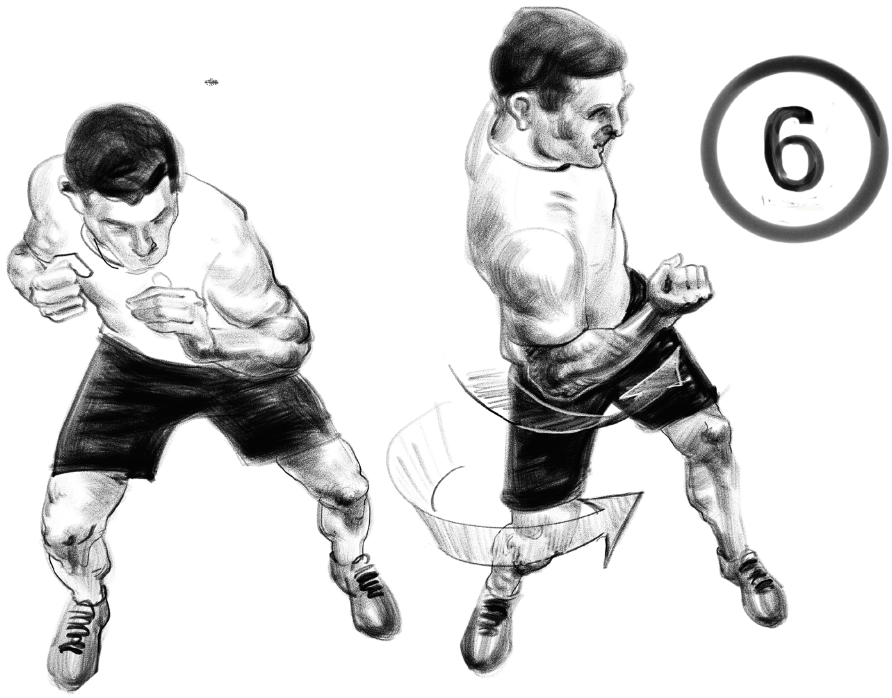
ПРАВЫЙ АППЕРКОТ- ЭТО УДАР №4.

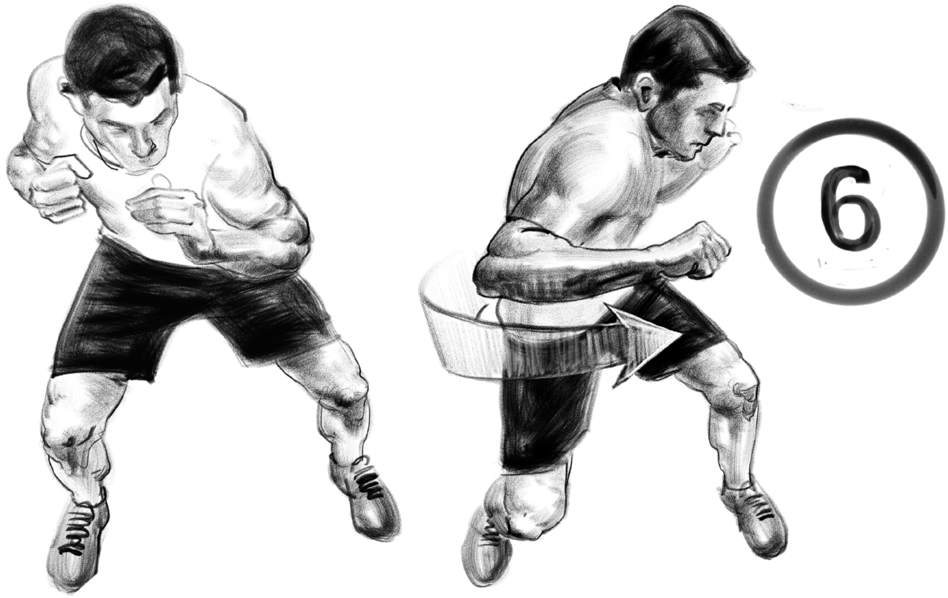


ЛЕВОЙ РУКОЙ УДАР В КОРПУС СНИЗУ ИЛИ СБОКУ- ЭТО УДАР №5.



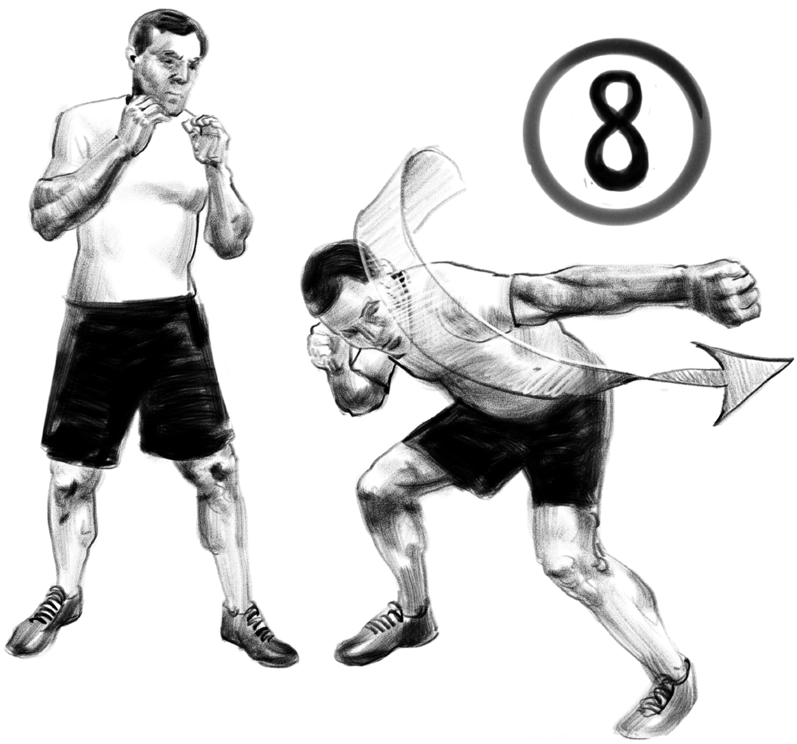
ПРАВОЙ РУКОЙ УДАР В КОРПУС СНИЗУ ИЛИ СБОКУ- ЭТО УДАР №6.



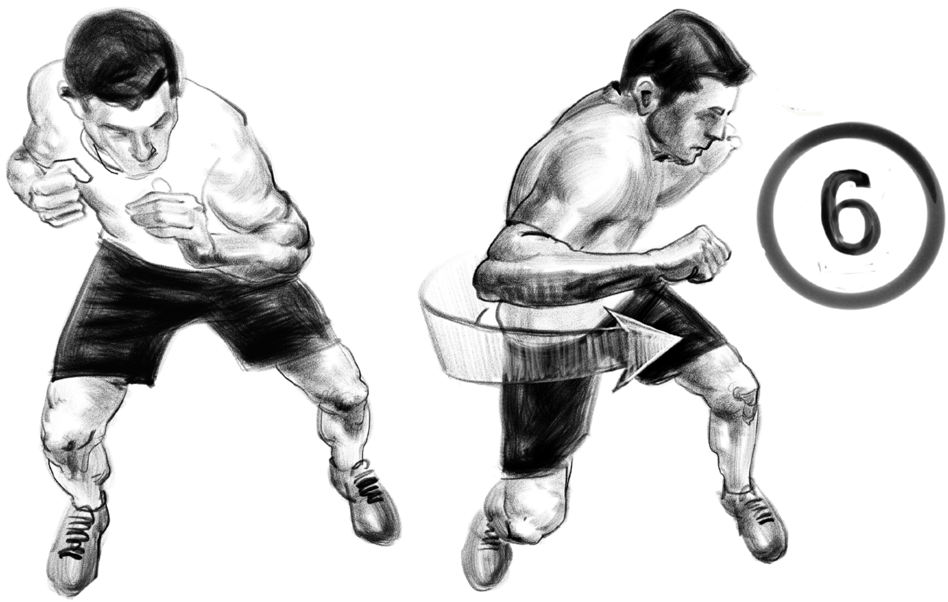


Находясь в нижнем положении, в полуприсевшем, можно бить в корпус как сбоку, так и снизу.

РЕЗКИЙ ПРЯМОЙ УДАР В КОРПУС С НАКЛОНОМ, НАХОДЯСЬ ПОЛУБОКОМ К ПРОТИВНИКУ- ЭТО УДАР №8.

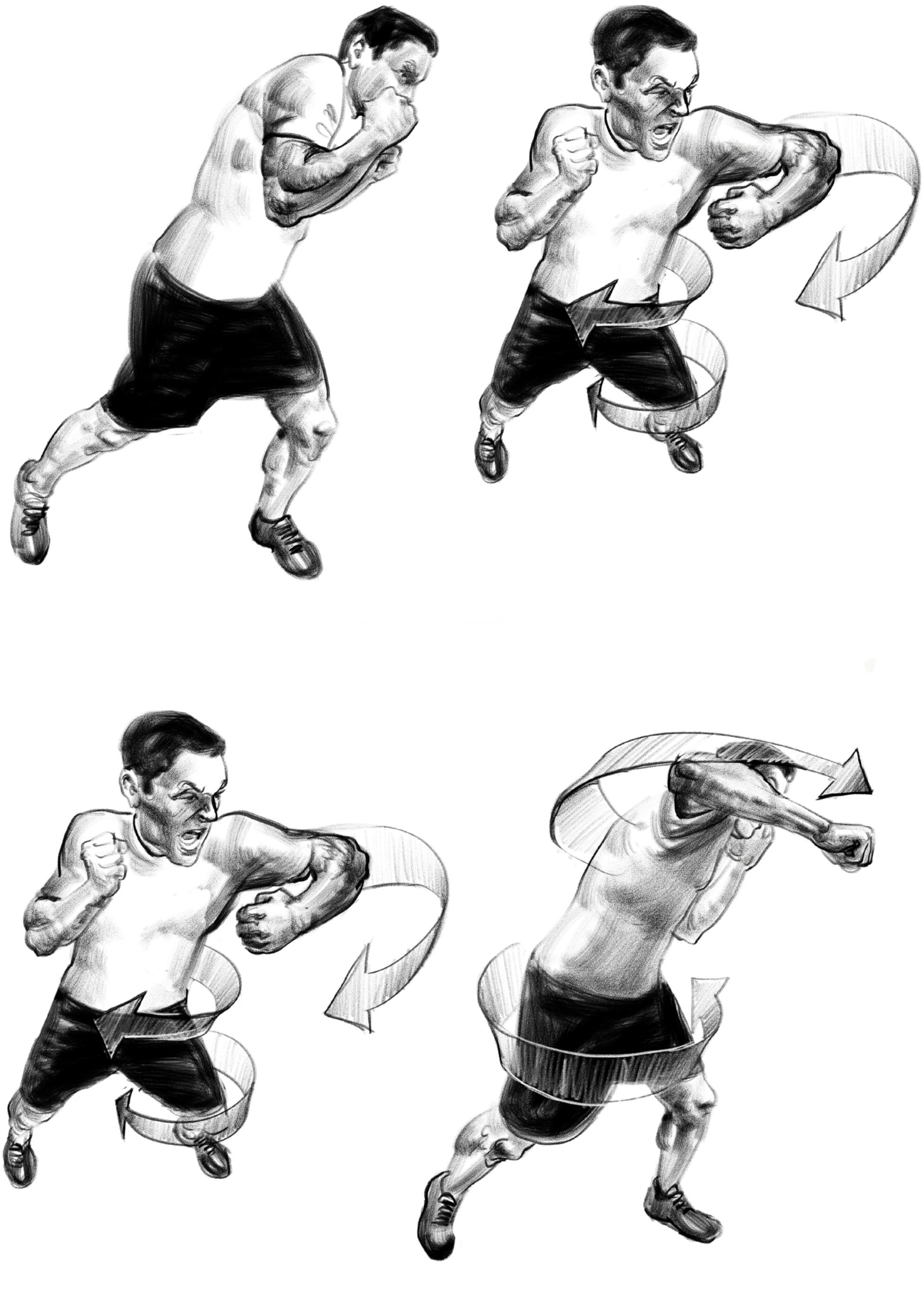


После такого удара можно сразу перейти к удару №2. (Правый Джеб)
Это 8 базовых ударов стиля Каса Д'Амато.
Если я делаю связку из ударов 7,2, то когда я делаю правый Джеб, я перемещаю массу корпуса на левую ногу и моя голова при этом защищена плечами. Далее я могу сделать наклоны головой, могу сделать правый Джеб, затем левый Хук и т.д.





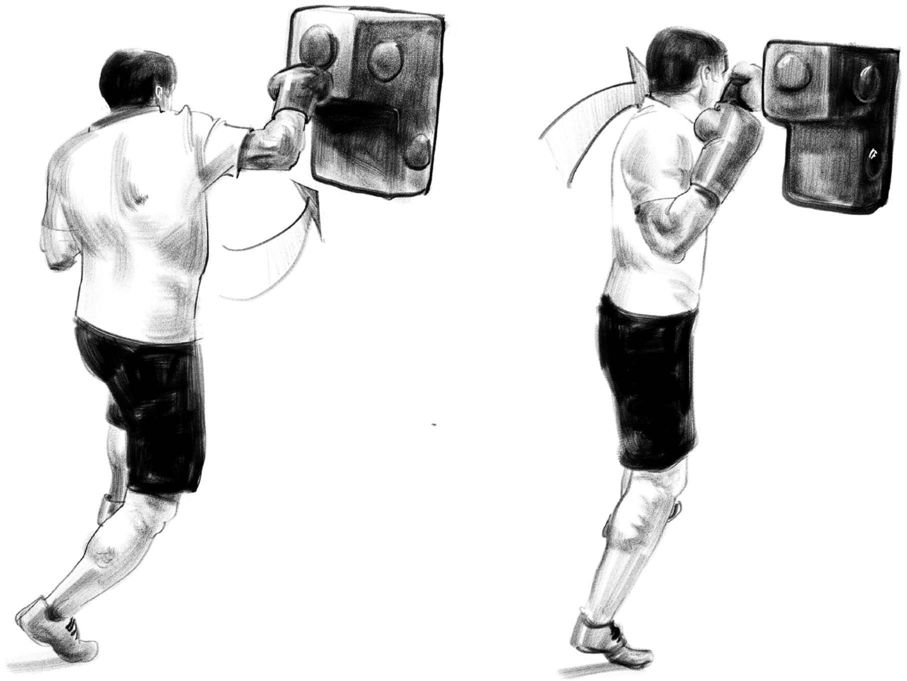
Ключ заключается в позиции. Нужно все время следить, чтобы ты не был открыт ни с одной стороны и постоянно двигаться.



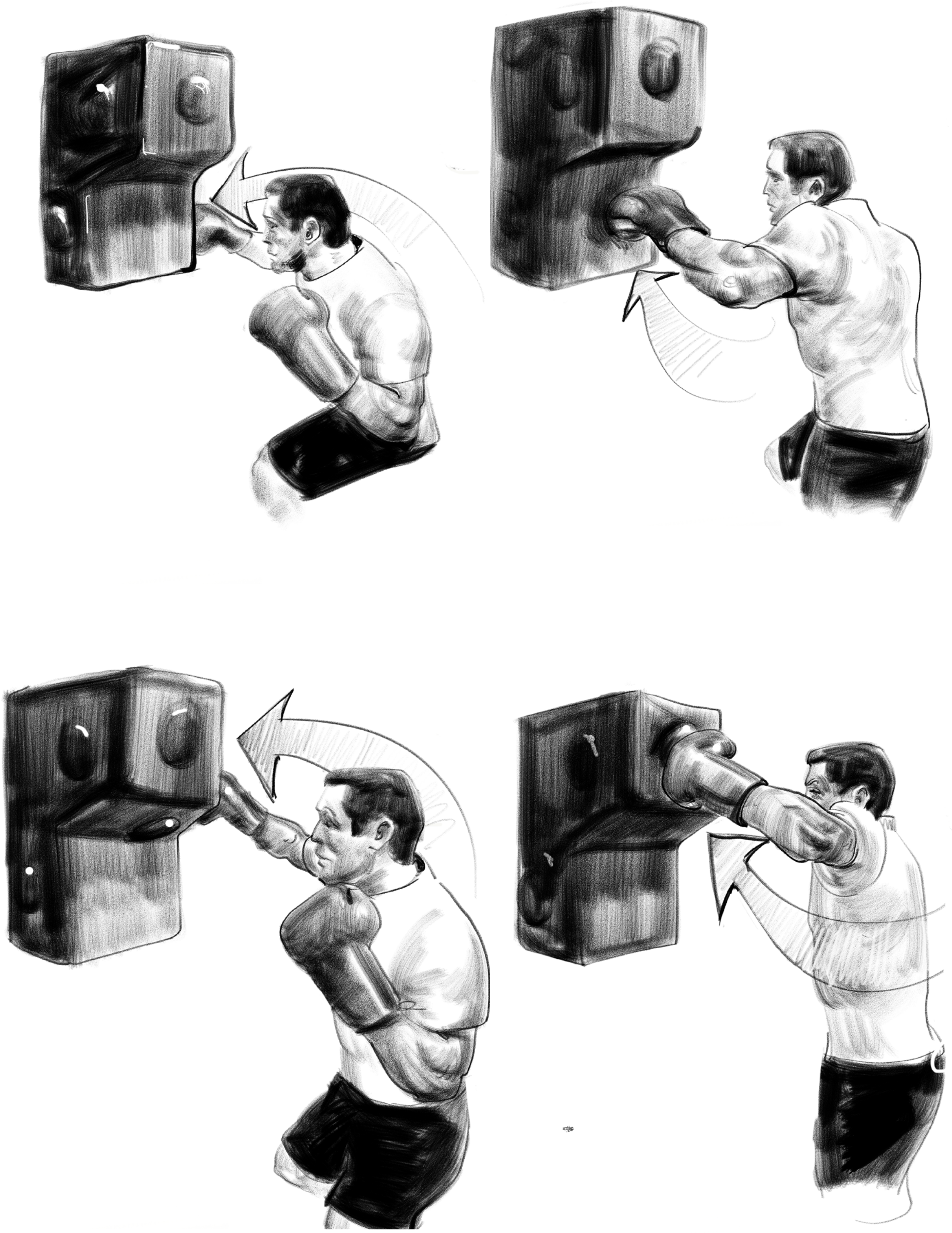
Многие бойцы, делая апперкот, также открывают лицо, ставя себя в уязвимое положение.

Очень важно во время поединка постоянно совершать наступательные движения и показывать противнику свой контроль над ним и, конечно, постоянно двигаться. То есть, нужно не реакции показывать, не быть вторым номером, а постоянно самому контролировать происходящее.

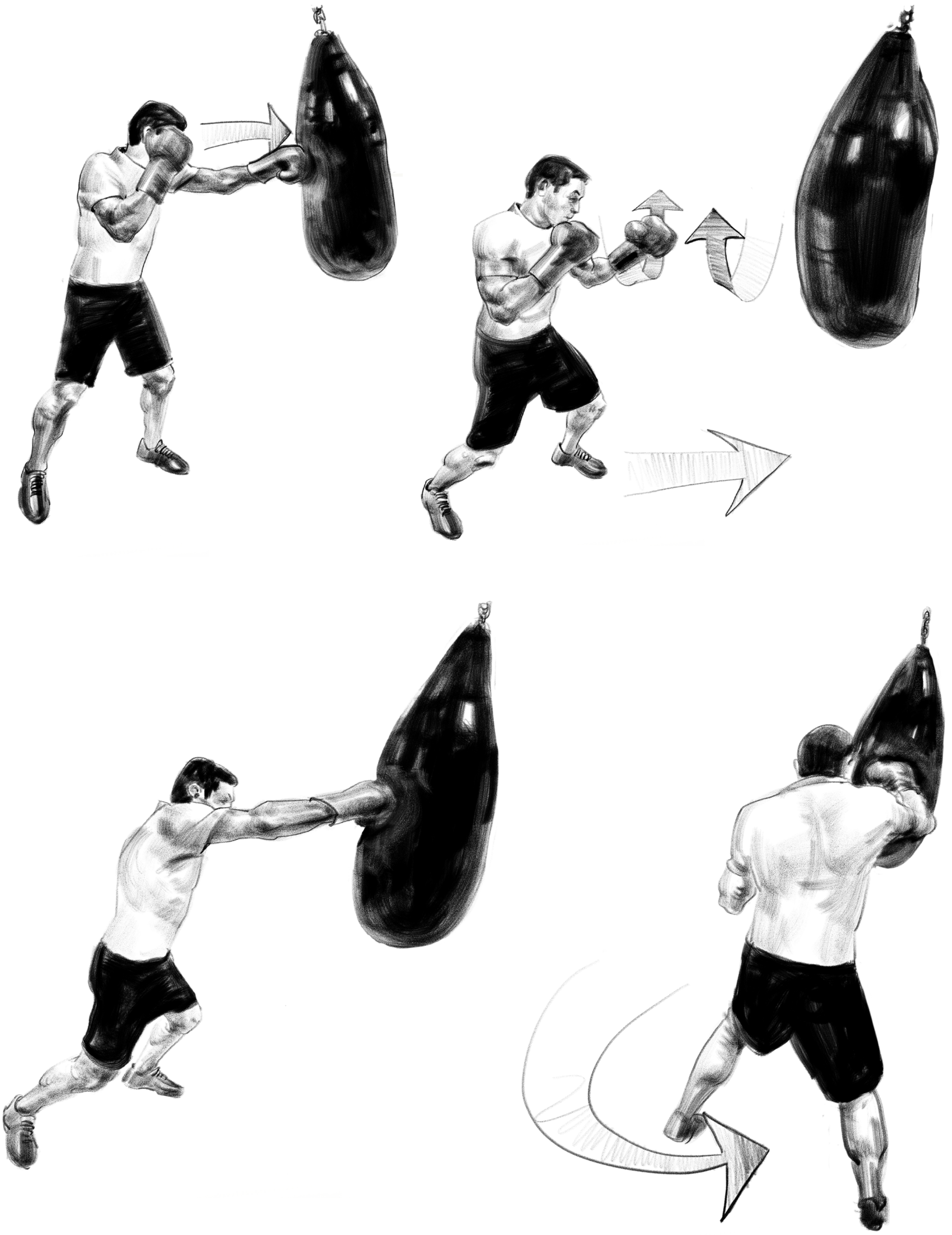
На тренировках мы отрабатываем разные связки из ударов. 7 базовых ударов дает нам огромное количество комбинаций. Любой ведущий удар позволяет нам перейти к следующей позиции для нанесения удара.
С точки зрения демонстрации практики применения первого упраднения, рекомендуем обратить внимнаие на работу с тренажёром мини-Вилли.



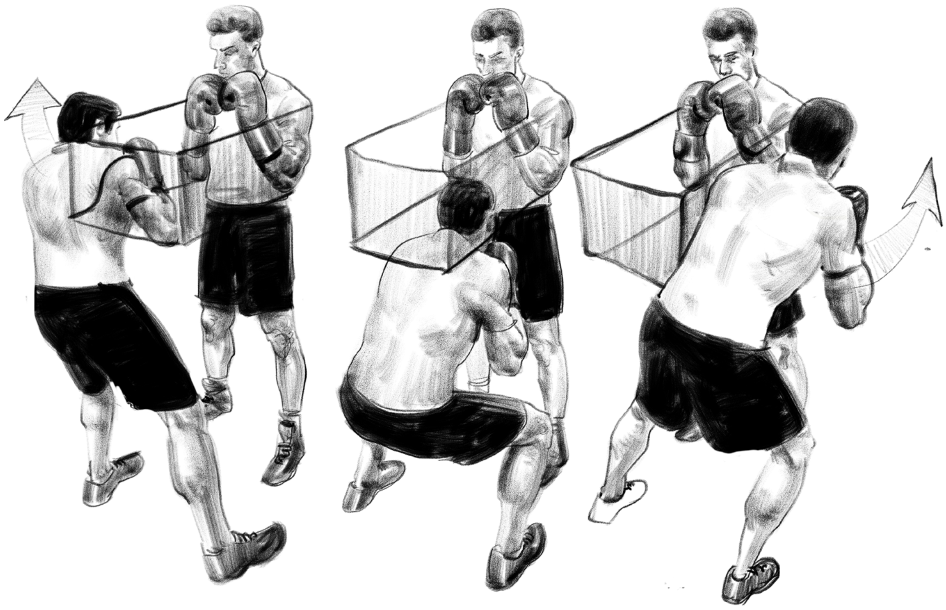
Когда мы бьем вправо, то мы и движемся вправо, когда бьем влево, то и движемся влево. Когда мой противник находится напротив меня и он движется, то я конечно не уверен, что именно будет происходить, но я все- равно, постоянно двигаю головой, смещаюсь и бью.



Когда я наношу удар, необходимо вкладывать силу бедра, как бы немного разворачиваясь на ноге в направлении удара. Таким образом, я наделяю дополнительной силой удар. Нужно не забывать, то все, что находится в области корпуса противника - это опасная зона, поэтому нужно двигаться вовне.

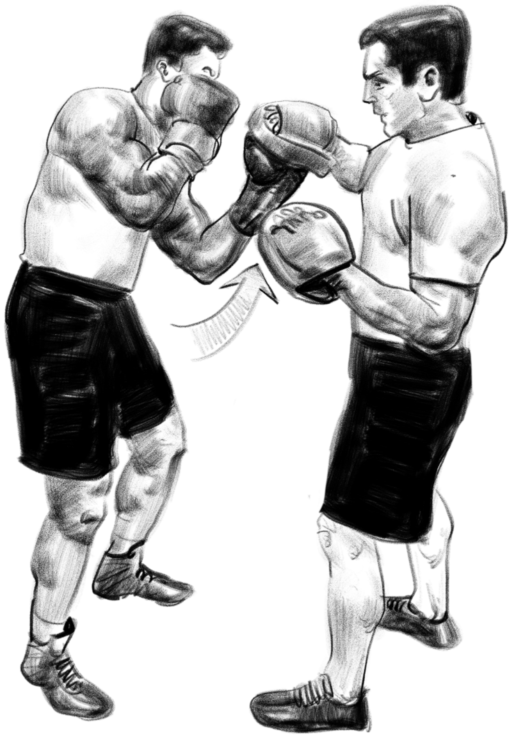


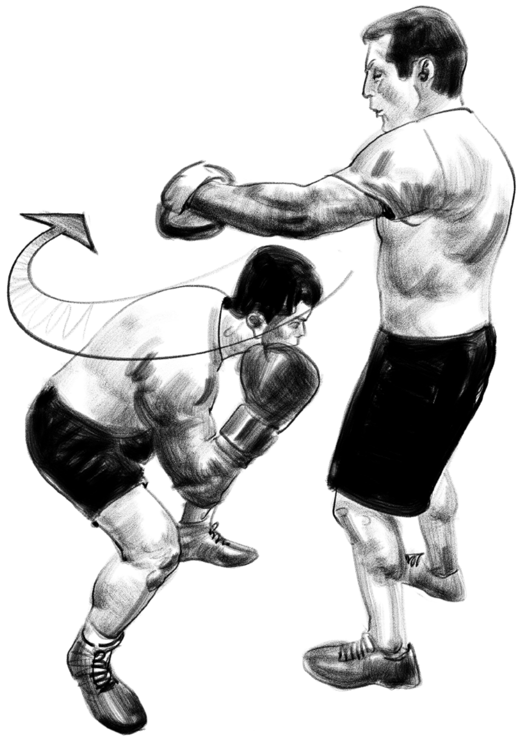
Когда я делаю обвивание, находясь близко к противнику, важно не наклонять голову вниз, потому что в этом случае я буду видеть только пол. Голова должна быть закрыта, но при этом направлена прямо. Всегда нужно стремиться выйти на ту позицию, где я и эффективен, и неуязвим.

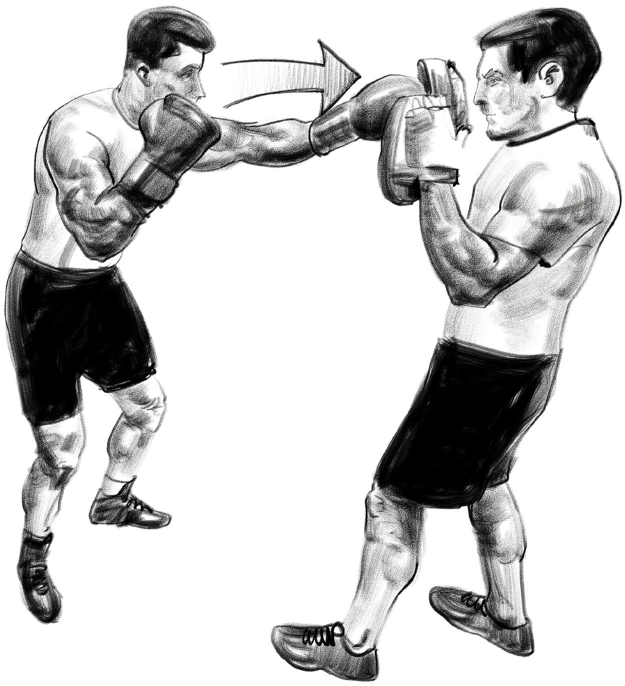


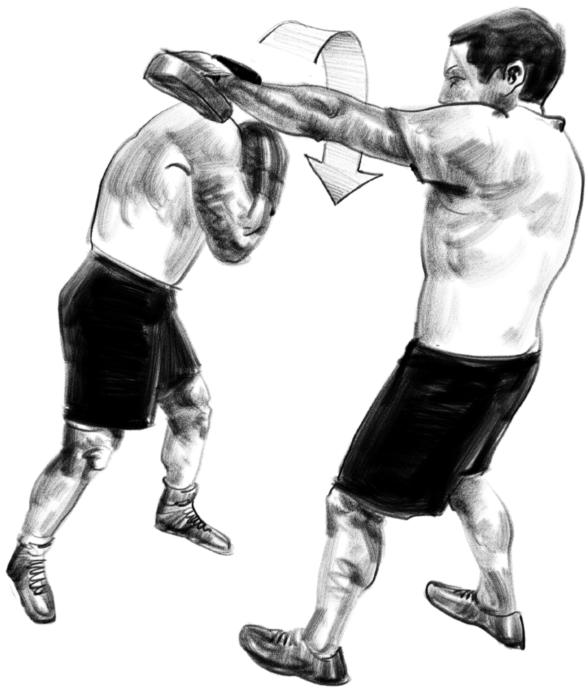
Особо отметим, что в системе существует отдельный блок упражнений для постановки ударов у бойца, а также блок постановки обронительных (защитных) действий.

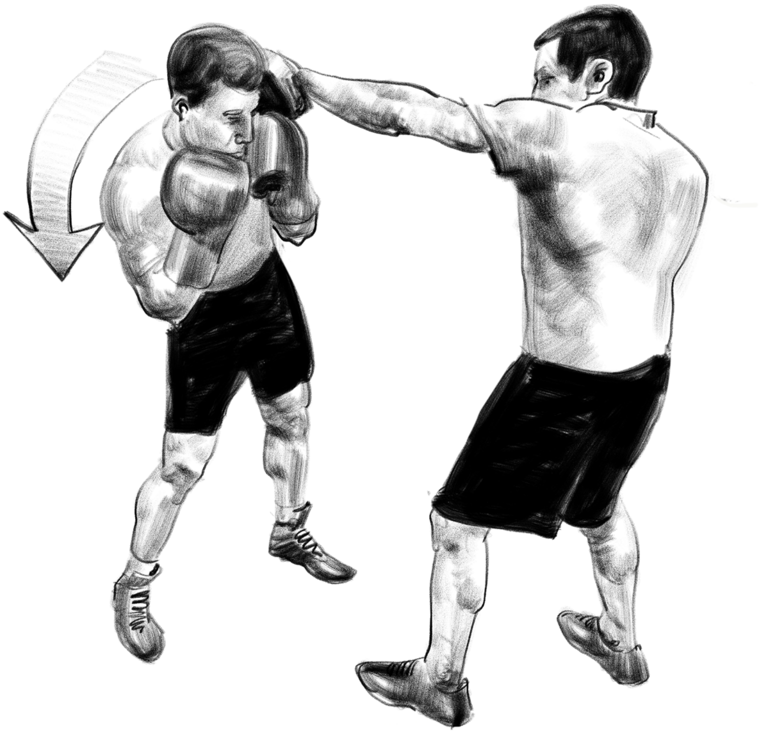




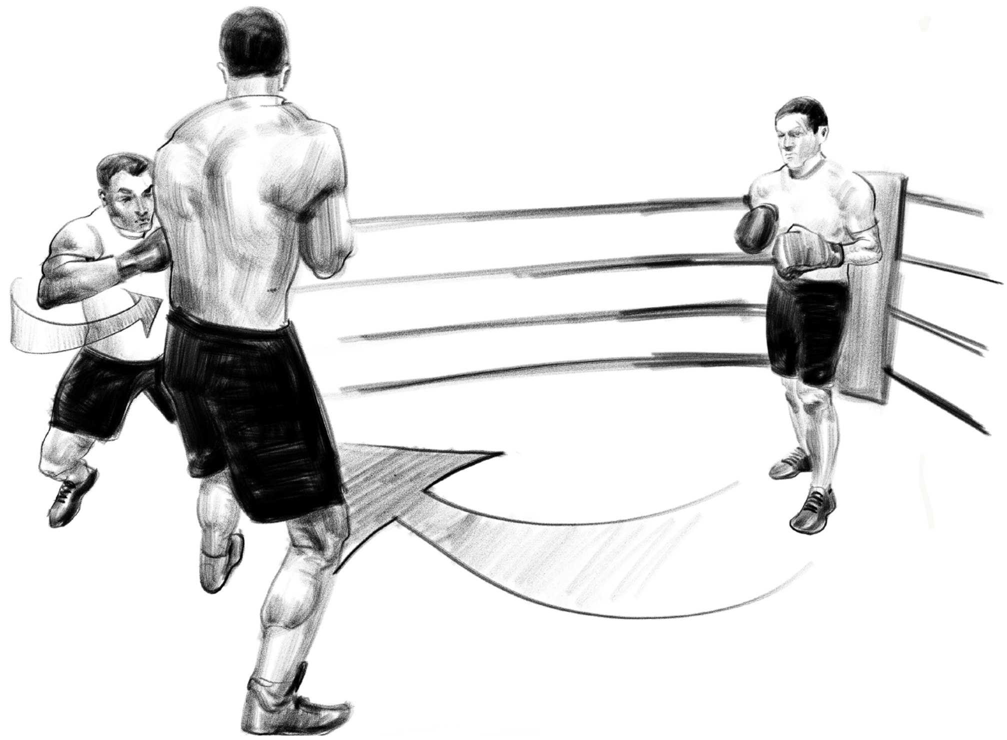








Также существуют особенности, которые должны быть известны тренеру, осуществляющему подготовку в рамках системы Каса Д'Амато. Во время выполнения тренировочных упражнений с боксёрскими лапами, боец учится работать с тремя дистанциями. Так, существует классификация, определяющая три удара - джеб, хук и апперкот. Благодаря упражнениям на лапах, боксёр приходит к пониманию, что каждому типу дистанции соответствует свой элемент управления, а именно: джеб используется для работы на дальней дистанции, хук - на средней, апперкот, соответственно, - на ближней дистанции. Тренер, в ходе практики постоянно изменяя позиции лап, тем самым обучает бойца быстро и точно переключаться с одной дистанции на другую и превращать серию ударов в слитное движение.



Есть некие трюки, которые мы проделываем на ринге.
Допустим, мой противник находится в углу ринга, а я посередине. Идет сигнал начала спарринга. Противник начал движение в вашу сторону и когда он подходит к вам почти вплотную, вы делаете прыжок в сторону, при этом опускаетесь вниз, взводите руку и сразу наносите несколько ударов сбоку. Противник этого не ожидает, но прыжок нужно совершить в самый последний момент. Важно понять, что я не отпрыгиваю, оставаясь развернутым к противнику лицом. Я должен отскочить так, будто я собираюсь пройти мимо противника. Но вместо того, чтобы просто пройти мимо, я хочу наказать своего противника и ударить его при вращении. Например, если я нахожусь в баре, и на меня кто-то идет с бутылкой в руке, то я буду действовать именно так, буду уходить от удара и сразу атаковать.

Есть еще один трюк, который нам показывал Кас, Представьте себе, что вы находитесь в углу и противник вас зажал и продолжает давить. Кажется, что я нахожусь в ловушке. Но я могу резко, благодаря Твисту выпрыгнуть из этого положения и сразу перейти на апперкот и удар правой рукой. По сути, я как бы вывернулся из безвыходного положения. Не важно, в какую сторону я буду делать Твист, главное сразу после него перейти на удары. В любой ситуации, когда вас давят на веревках или в углу, нужно выпрыгивать, а не пытаться давить противника в ответ. А если я буду биться с противником, когда он будет находиться около веревок, то я буду максимально двигаться вокруг него, чтобы не дать ему возможности выпрыгнуть из этого положения. Твист дает намного больше силы, чем при обычном шаге. Сделав твист, мы сразу взводим руку на удар.



Бокс - это поединок характера и мастерства.

Cus D'Amato

Автор:
Олег Мальцев и Том Патти

Название:
«БЕСКОМПРОМИССНЫЙ МАЯТНИК
книга о стиле Каса Д'амато»

Издатель «ФЛП Середняк Т.К.», 49000, Днепр, 18, а / я 1212
Свидетельство о внесении субъекта издательской деятельности
в Государственный реестр
издателей, изготовителей и распространителей
издательской продукции ДК № 4379 от 02.08.2012.
Идентификатор издателя в системе ISBN 7599
тел. (066)-55-312-55, (056)-798-04-00
E-mail: 7984722@gmail.com
www.isbn.com.ua